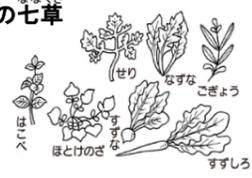
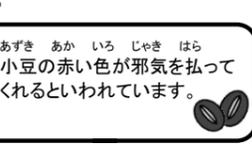
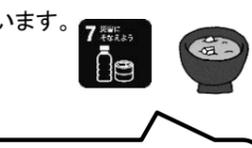
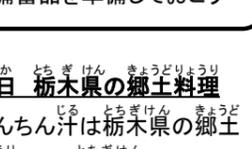
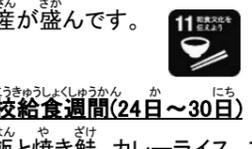
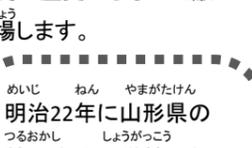
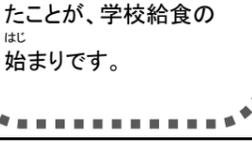
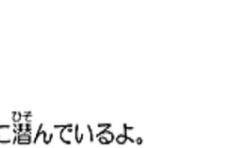
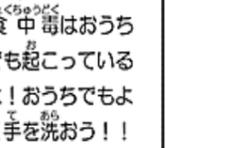


日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
12	水	○	ななくさうどん とりにくのからあげ ごまあえ プレーンむしパン★	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん かぶ せり はこべ なすな ほとけのざ ごぎょう ながねぎしょうが にんじん もやし こまつな	うどん でんぷん あぶら ごま さとう むしパン	593	26.8	12日 人日の節句(1月7日) 7日の朝に七草がゆを食べ て、その年の無病息災を願 います。給食では七草を使用し たうどんを提供します。 春の七草 	
13	木	○	ごはん すきやきふうに あおのりいりたまごやき★ ひじきとツナのそぼろいため	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご あおのり とりにく ひじき まぐろフレーク だいず みそ	ほししいたけ はくさい しゅんぎくしらたき ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	こめ あぶら さとう	587	29.0	14日 小正月(1月15日) 煮た小豆を入れて炊いたお粥 やご飯を食べる風習がありま す。 小豆の赤い色が邪気を持って くれるといわれています。 	
14	金	○	あずきごはん かきたまじる さわらのゆずみそだれ にしめ	あずき ぎゅうにゅうとうふ たまご さわら みそ とりにく にしめ	たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎしょうが ゆず ごぼう ほししいたけ れんこん にんじん さやいんげん	こめ あぶら でんぷん ごま さとう さとも	586	30.9	17日 小正月(1月15日) 煮た小豆を入れて炊いたお粥 やご飯を食べる風習がありま す。 小豆の赤い色が邪気を持って くれるといわれています。 	
17	月	○	ごはん さいかいびちくようみそしる ホキのごまだれかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう みそ わかめ なまあげ ホキ とりにく さつまあげ だいず	こまつな えのきたけ ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	586	26.1	17日 阪神・淡路大震災が起 きた日 27年前の震災の教訓を忘れな いよう、防災食育センターで備 蓄されている災害用味噌汁を つか 使います。 	
18	火	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ みかん	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	621	25.6	20日 けんちん汁の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
19	水	コ	くろざとうしょくパン★ はくさいのクリームスープ とりにくのマッシュポテトやき フルーツしらたま	コーヒーミルク ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう パイナップル もも みかん	くろざとうパン あぶら こむぎこ バター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しらたま さとう	600	22.8	20日 けんちん汁の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
20	木	○	ごはん けんちん汁 モロのカレーライ にらともやしのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ もうかざめ	ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ もやし にら	こめ あぶら ごまあぶら さとも こむぎこ パンこ さとう	594	25.7	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
21	金	○	ごはん ぶたばらとはくさいのみそしる さばのねぎしおやき じゃがいものごまみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば とりにく	だいこん にんじん はくさい ぶなしめじ ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	631	26.1	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
24	月	○	ごはん すいとんじる さけのしおやき はくさいとこまつなのおひたし (いとけずりぶし)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さけ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら じゃがいも すいとん	581	29.7	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
25	火	○	カレーライス かいそうサラダ ぼんかん★ ☆にんじんを さがしてみてね	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ こまつな ぼんかん	こめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	602	20.2	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
26	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ ヨーグルト★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろフレーク ヨーグルト	にんにくしょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ こまつな コーン	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	641	28.5	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
27	木	○	ちゅうかどん ししゃものごまやき(2ほん) こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぶたにくいか ぎゅうにゅう からふとししゃものり	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ えのきたけ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	597	29.7	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
28	金	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる くじらのたつたあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめくじら ぶたにく	だいこん キャベツ ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	594	28.0	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
31	月	○	ごはん ちゅうかコーンスープ いかのチリソースがけ はくさいとチンゲンサイのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくたまご いか ハム	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	621	25.7	20日 栃木県の郷土料理 けんちん汁は栃木県の郷土 料理です。栃木県では、モロ (もうかざめ)がよく食べられて います。また、ニラやもやしの 生産が盛んです。 	
給食回数							14	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★:片付けの時にビニール袋を使う料理です。 《問い合わせ先》  
 ◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 福生市学校給食センター  
 ◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(月)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。 (電話) 042-551-8351  
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

～西多摩保健所からのお知らせ～  
**食中毒ウソ! ホント!? OXクイズに挑戦だ!!**  
 食中毒について4つのクイズに答えてね! キミは何問わかるかな?

Q1. 食べ物が原因  
で病気になること  
がある?

Q2. 少しの食中  
毒菌やウイルスで  
は食中毒になる  
ことはない?

Q3. 春夏秋冬いつ  
でも食中毒に  
注意すべき?

Q4. 食中毒はレ  
ストランだけで起  
こるもの?

こたえ  
 簡単だったかな? 食中毒菌は肉眼で見えないけれど、意外と近くに潜んでいるよ。  
 正しい知識を身に付けよう!

A1. O  
食べたものに食中毒  
菌や毒があると、お  
腹が痛くなったり、  
気持ち悪くなったり  
することがあるよ!

A2. X  
ほんの少しの食中  
毒菌やウイルスが付  
いた食べ物を食べた  
だけで食中毒にな  
ることがあるよ!

A3. O  
暑い夏だけじゃな  
い!  
食中毒は一年  
中、起こってい  
るよ!

A4. X  
食中毒はおうち  
でも起こっている  
よ! おうちでもよ  
く手を洗おう!!