

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like ばななくさうどん, ごはん どうに きんめだいのていやく, カレーライス チキンカツ かいそうサラダ, etc.

給食回数 15 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。 ●豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。 ●給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 ●1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(火)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。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。



学校給食について知ろう! 1月24日~30日は全国学校給食週間です。学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を...

あじ た 味わって食べましょう! 今月の地場野菜使用予定 【福生市】 だいこん 長ねぎ 【羽村市】 チンゲンサイ にんじん キャベツ はくさい



令和4年度(令和5年)1月

学校給食予定献立表

日 曜	豆乳	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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
11	水	○ 七草うどん ぶりのゆず味噌だれがけ ひじきとツナの和え物 ごまじるこ	とりにくあぶらあげ だいずいんりょう ぶり みそあずき ひじき まぐろフレーク	だいこん かぶ せりはこべな ずな ほとけのぎ ごぼう ながねぎ ゆず にんじん もやし ごまつな	フォー(こめこのひらうちめん) あぶら さとう ごま しらたまもち	762	37.2	11日(水) 七草(1月7日)・ 鏡開き(1月11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 食では七草が入ったうどんを 出します。また、白玉を鏡開き のもちに見立てて汁粉を作り ます(黒ごま入り)。
12	木	○ ご飯 雑煮 金目鯛の照り焼き じゃが芋の味噌煮	だいずいんりょう とりにく かまぼこ きんめだい さつまあげ みそ	ごまつな ながねぎしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	こめ でんぶん トックもち さとう あぶら じゃがいも	740	36.5	
13	金	○ カレーライス チキンカツ 海藻サラダ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう とりにく 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 きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ コーンフレーク オリーブあぶら さとう	879	31.9	「」のかたち の にんじん を さ が して み て!
16	月	○ ご飯 麻婆豆腐 チンゲンサイとハムのサラダ みかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ ハム 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 にんじん もやし チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	744	35.0	
17	火	○ ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 ギンポとりにく さつまあげ だいず 五目きんぴら	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ギンポ とりにく さつまあげ だいず	だいこん ごまつな ながねぎ しょうが ごぼう にんにく にんじん ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	760	34.2	12日(木) 新年の お祝いの料理 雑煮は正月に食べ る具沢山の汁物です。また、 おめでたい席で食べる金目鯛 を照り焼きにしました。
18	水	○ セサミ揚げパン ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく レンズまめ だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	こめ パン あぶら ごま さとう じゃがいも	920	28.5	
19	木	○ ご飯 豚汁 焼き鯖(福井県の料理) ごんざ(福井県の料理)	だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ さば あぶらあげ うちまめ	しょうが ごぼう にんじん ぶなしめじ はくさい ながねぎ だいこん	こめ あぶら じゃがいも さとう	773	34.3	17日(火) 阪神・淡路 大震災が起きた日 28年前の震災の教訓を 忘れないよう、防災食育セン ターで備蓄している食材を 味噌汁に使用します。
20	金	○ ご飯 中華コーンスープ 鶏肉のから揚げ 春雨の中華サラダ	だいずいんりょう だいず とりにく	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが ごまつな ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	743	33.3	
23	月	○ ご飯 おでん ししゃもの青のり焼き(2本) 茎わかめのしそ風味和え	だいずいんりょう こんぶ ちくわ なまあげ あげボール からふと ししゃも あおのり くわかめ	だいこん こんにやく にんじん キャベツ かぶ あかしそ	こめ ノンエッグマヨネーズ	742	31.7	19日(木) 食育(19)の日 今月は福井県の料理を2品 紹介します。 焼き鯖…名産の鯖を生姜醤油 に漬けて焼きます。 ごんざ…大根と 打ち豆の煮物です。
24	火	○ ご飯 白玉汁 銀鮭の塩焼き 白菜と小松菜のお浸し	だいずいんりょう 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 ごまつな	こめ あぶら しらたまもち	780	36.1	
25	水	○ 米粉丸パン 鶏肉のクリーム煮 ハムサラダ ぼんかん	だいずいんりょう とりにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン にんにく ぼんかん	こめ パン あぶら じゃがいも こめこ ごま マカロニ オリーブあぶら さとう	810	25.8	
26	木	○ ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鮫の竜田揚げ 肉じゃが	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ くら 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 でんぶん あぶら じゃがいも さとう	745	38.2	23日(月) 二十四節気「大寒」 にちなんでおでんを作ります。
27	金	○ 中華丼 ほうれん草とえのきののり和え ネーブルオレンジ	ぶたにく ちくわいか だいずいんりょう(ローヒー) のり	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ ほうれんそう えのきたけ キャベツ ネーブルオレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	748	29.6	24日(火)~ 全国学校給食週間 24日~30日は全国学校給食 週間にちなんで、ご飯と焼き 鯖、食パンとクリーム煮、鮫の 竜田揚げなど給食の歴史にま つわる献立が登場します。 また給食週間最終日の30日 は、東京都の食材を使って 「小松菜とほたてのシチュー」 を作ります。
30	月	○ ツナピラフ 小松菜とほたてのシチュー フルーツ白玉	まぐろフレーク だいずいんりょう ほたて とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース カリフラワー ごまつな りんご もようなし	こめ あぶら じゃがいも こめこしらたまもち さとう	750	27.0	
31	火	○ ご飯 すき焼き風煮 ちくわのマヨネーズ焼き ごま和え	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちくわ	ほししいたけ はくさい しらたき しゅんぎく ながねぎ にんじん もやし ごまつな	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	748	33.2	
給食回数 15 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	830	34.2

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(火)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。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ☪：大血を出す料理です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351



1月24日~30日は 全国学校給食週間です! 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食が

味わって食べましょう!

今月の地場野菜使用予定

- 【福生市】 だいこん 長ねぎ
- 【羽村市】 チンゲンサイ にんじん キャベツ はくさい
- 【瑞穂町】 ごまつな かぶ

