

学校給食予定献立表

令和4年度(令和5年)1月

福生市学校給食センター

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	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 ぎゅうにゅう 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 ごぎょう ながねぎ ゆず にんじん もやし こまつな	うどん さとう ごま しらたまもち あぶら	755	38.5	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	○ かきたま汁 金目鯛の照り焼き じゃが芋の味噌煮	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ きんめだいい とりにく さつまあげ みそ	こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ えだまめ	こめ あぶら でんぶ さとう じゃがいも	732	36.3	
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 ぎゅうにゅう 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 こむぎこ パン オリーブ あぶら さとう	905	33.5	
16	月	○ ご飯 麻婆豆腐 チンゲンサイとハムのサラダ みかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ ハム	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ 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 ごまあぶら	758	34.6	
17	火	○ ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 ギンポのごまだれがけ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう 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 こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん ほうれんそう	こめ あぶら でんぶ さとう ごま じゃがいも	776	35.0	12日(木) 新年の お祝いの料理 おもて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	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず	にんにく セロリー 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	ミルクパン あぶら ごま さとう バター じゃがいも	811	32.5	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。 
19	木	◆ ご飯 豚汁 焼き鯖(福井県の料理) ごんざ(福井県の料理)	ぎゅうにゅう 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	780	33.3	
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	ぎゅうにゅう だいず たまご とりにく	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな 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 はるさめ さとう ごまあぶら	785	31.6	
23	月	○ ご飯 おでん ししゃもの青のり焼き(2本) 荻わかめのしそ風味和え	ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご なまあげ あげボール きわかめ あおのり からふとししゃも	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 あぶら ノンエッグマヨネーズ	732	30.4	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 すいとん汁 銀鮭の塩焼き 白菜と小松菜のお浸し (糸削り節)	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 ほしいたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら すいとん	749	36.0	11日(水) 大根と 打ち豆の煮物 
25	水	○ 食パン★ 鶏肉のクリーム煮 ハムサラダ ぼんかん★	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム 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	しよくパン あぶら じゃがいも こめ マカロニ オリーブ あぶら さとう	746	33.8	
26	木	○ ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鯨の竜田揚げ 肉じゃが	ぎゅうにゅう 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 あぶら でんぶ じゃがいも さとう	762	37.0	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	ヨ 中華丼 ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり) ネーブルオレンジ★	ぶたにく うずらたまご いか のむヨーグルト 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 さとう	770	30.1	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、鯨の 竜田揚げなど給食の歴史にま つたわる献立が登場します。 また最終日の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	東京 牛乳 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 ぎゅうにゅう ほたて なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース カリフラワー こまつな パイナップル もも みかん	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ しらたまもち さとう	849	28.5	
31	火	○ ご飯 すき焼き風煮 青のり入り卵焼き★ ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどろ たまご あおのり	ほしいたけ はくさい しらたき しゅんぎく ながねぎ にんじん もやし こまつな	こめ あぶら さとう ごま	769	34.5	9日(土) 福生市 の郷土料理 
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。
- ◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
- ◎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。

《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。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

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】 こまつな かぶ


