

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 (あかのたべもの)	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)				
11	水	○	ななくさうどん ぶりのゆずみそだれがけ ひじきとツナのあえもの 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 ながねぎゆずニンジン もやしこまつな	うどんさとうごま しらたまもあぶら	580	29.3	11日(水) 七草(1月7日) 鏡開き(1月11日) 7日の朝に七草が	
12	木	○	ごはん かきたまじる きんめいのていやく じゃがいもみそに	ぎゅうにゅうとうふたまご かまぼこきんめい 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 ほししいたけえだまめ	こめあぶらでんぶん さとうじゃがいも	579	29.2	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	
13	金	○	カレーライス チキンカツ かいそうサラダ	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 パンこ オリーブあぶら さとう	702	27.0	たうどんを出します。また、白玉をかきあげて、鏡開きのもちに見立てて汁粉をつくります(無ごま入り)。	
16	月	○	ごはん マーボー豆腐 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	602	27.5	12日(木) 新年のお祝いの料理	
17	火	○	ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる ギンポのごまだれがけ ごもきんぴら	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	こめあぶらでんぶんさとう ごまじゃがいも	600	26.8	12日(木) 新年のお祝いの料理	
18	水	○	セサミあげパン★ 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	614	25.2	おめでたい席で食べる金目鯛を照り焼きにしました。	
19	木	○	ごはん とんじり やきさば(ふくいけんのりょうり) ごんざ(ふくいけんのりょうり)	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 ぶなしめじほししいたけ ながねぎだいこん	こめあぶらじゃがいも さとう	599	26.0	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	
20	金	○	ごはん ちゅうかコーンスープ とりにくのからあげ はるさめのちゅうかサラダ	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	こめあぶらでんぶん はるさめさとうごまあぶら	616	25.6	忘れないうち、防災食育センターで備蓄している食材を味噌汁に使います。	
23	月	○	ごはん おでん ししゃものあおりのりやき(2ほん) くわわかめのしそふうみあえ	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 あおり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	581	25.4	19日(木) 食育(19)の日 今日は福井県の料理を2品紹介します。	
24	火	○	ごはん すいとんじる ぎんざけのしおやき はくさいとこまつなのおひたし (いとけずりふし)	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	こめあぶらすいとん	580	27.5	焼き鯖…名産の鯖を生薑醤油に漬けて焼きます。ごんざ…大根と打ち豆の煮物です。	
25	水	○	しょくパン★ とりにくのクリームに ハムサラダ ほんかん★	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 コーンにんにくほんかん	しょ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	587	26.8	23日(月) 二十四節気「大寒」にちなんでおでんを作ります。	
26	木	○	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 さいやんげん	こめあぶらでんぶん じゃがいもさとう	601	29.2	24日(火)～ 全国学校給食週間 24日～30日は全国学校給食週間	
27	金	ヨ	ちゅうかどん ほうれんそうとえのきのりあえ (きざみのり) 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 ごまあぶらでんぶんさとう	610	24.0	24日～30日は全国学校給食週間	
30	月	○	ツナピラフ こまつなとほたてのシチュー フルーツしらたま	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 こまつなバイナプルもも みかん	こめバターあぶら じゃがいもこむぎこ しらたまもさとう	662	23.0	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わる	
31	火	○	ごはん すきやきふうに あおりのりいたまごやき★ ごまあえ	ぎゅうにゅうぶたにく やき豆腐たまご あおりのり	ほししいたけはくさい しらたきしゆんぎく 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	603	27.2	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	
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	ほたてのシチュー

- ◎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ください。



あじ た
味わって食べましょう!

こんげつ じばやさい しょうよてい
今月の地場野菜使用予定

あさし ぶが
【福生市】だいこん 長ねぎ
はわらし
【羽村市】チンゲンサイ にんじん
キャベツ はくさい

みずほまち
【瑞穂町】こまつな かぶ