

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
				おもにからだをつくるもとになる (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)			
9	金	○	ごもくごはん ななくさじる さばのねぎしおやき おしろこ	とりにく,だいずいんりょう あぶらあげ,さば,あずき	にんじん,たけのこ,ほししいたけ えだまめ,だいこん,かぶ,せり はこべ,なずな,ほとけのざ ごぎょう,にんにく,ながねぎ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら でんぶん,しらたまもち	655	25.0	<div>このかきん 9日(金)</div> <div>【七草(7日)・鏡開き(11日)】</div> <div>7日の人日の節句には、春の七草を食べ、11日の鏡開きでは、お供えていた鏡餅を食べて一年の健康や幸福を祈る風習があります。給食では七草汁とおしろこを作ります。</div> <div></div>
13	火	○	ごはん しおマーボー豆腐 はるさめサラダ ぼんかん	だいずいんりょう,ぶたにく だいず,とうふ	しょうが,にんにく,たまねぎ たけのこ,きくらげ,ながねぎ にんじん,キャベツ,こまつな ぼんかん	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら,はるさめ	587	25.0	
14	水	○	セサミあげパン ポークビーンズ ブロッコリーいりツナサラダ	だいずいんりょう,ぶたにく レンズまめ,だいず まぐろフレーク	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	こめこパン,あぶら,ごま,さとう とうにゅうクリームゆ じやがいも	706	23.3	
15	木	○	ごはん とりにくとなまあげのスープ さわらのゆずみそだれがけ ごもくきんぴら	だいずいんりょう,とりにく なまあげ,さわら,みそ,ぶたにく さつまあげ,だいず	にんじん,たまねぎ,こまつな しょうが,ゆず,ごぼう,こんにやく さやいんげん	こめ,あぶら,でんぶん,さとう	586	30.4	<div>7日(金)</div> <div>【阪神淡路大震災が起きた日(17日)】</div> <div>31年前の早朝に大きな地震が発生しました。大きな災害に備え、給食センターで備蓄している食材で味噌汁を作ります。</div> <div>19日(月)</div> <div>【食育の日(毎月19日)】</div> <div>～石川県の料理～</div> <div>めった汁は、昔はめったに食べられなかったお肉が入っていることや、いろいろな食材をやたらめったら入れることが料理名の由来と言われています。</div> <div>しぶに 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉をつけて煮る時のじぶじぶという音が料理名の由来と言われています。給食では、小麦粉の代わりに米粉を使っています。</div>
16	金	○	ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる とりにくのなんばんづけ こんにやくサラダ	だいずいんりょう,とうふ あぶらあげ,みそ,わかめ とりにく	だいこん,たまねぎ,こまつな にんじん,こんにやく,キャベツ きゅうり	こめ,でんぶん,あぶら,さとう ごま	586	26.5	
19	月	○	ごはん めったじる(いしかわけんのりょうい) コロコロぶりのあまからあげ じぶに(いしかわけんのりょうい)	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,みそ,ぶり,とりにく	ごぼう,にんじん,だいこん ながねぎ,しょうが,たけのこ しいたけ,ほうれんそう	こめ,あぶら,さつまいも でんぶん,さとう,こめこ	644	28.2	
20	火	○	ごはん もずくのわふうスープ おろしハンバーグ カットゼリーポンチ	だいずいんりょう,とりにく あぶらあげ,もずく,ぶたにく とうにゅう	にんじん,たまねぎ,えのきたけ こまつな,だいこん,レモン りんご,もも,ようなし	こめ,あぶら,コーンフレーク さとう,カットゼリー(マスカット)	634	24.8	<div>11日(金)</div> <div>【食育の日(毎月19日)】</div> <div>いしかわけん りょうり</div>
21	水	○	とうにゅうクリームスパゲッティ マセドアンサラダ ぼんかん	ベーコン,とうにゅう,いか だいずいんりょう	にんにく,たまねぎ,カリフラワー ほうれんそう,にんじん,えだまめ コーン,ぼんかん	げんまいめん,あぶら,こめこ とうにゅうクリームゆ じやがいも,オリーブあぶら さとう	707	21.1	
22	木	コ	カレーライス チキンカツ かいそうサラダ	ぶたにく,ぶたレバー,レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) 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,じやがいも こめこ,コーンフレーク,さとう	689	24.5	
23	金	○	ごはん さわにわん ししゃものさざれやき じやがいものそぼろに	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,からふとししゃも とりにく	だいこん,にんじん,えのきたけ みずな,パセリ,しょうが たまねぎ,えだまめ	こめ,あぶら ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク,じやがいも さとう	612	27.1	<div>11日(金)</div> <div>24日(土)～30日(金)</div> <div>【全国学校給食週間】</div> <div>・26日(月)昔の給食(鯨)</div> <div>・27日(火)給食の始まりの献立</div> <div>・28日(水)現代の人気の給食</div> <div>・29日(木)人気の副菜、旬の果物</div> <div>・30日(金)東京都産・福生市産の食材を使った料理、地場野菜の日</div>
26	月	○	ごはん キムチスープ くじらのたつたあげ だいこんとぶたにくのいために	だいずいんりょう,とりにく なまあげ,みそ,くじら ぶたにく	にんにく,たまねぎ はくさいキムチ,はくさい,にら しょうが,にんじん,だいこん こんにやく	こめ,あぶら,はるさめ,でんぶん さとう	587	29.4	
27	火	○	ごはん しらたまじる ざんざけのしおやき はくさいとこまつなのあえもの	だいずいんりょう,ぶたにく あぶらあげ,みそ,さけ	ごぼう,にんじん,だいこん ほししいたけ,ながねぎ,はくさい こまつな	こめ,じやがいも,しらたまもち	605	25.4	
28	水	○	ごまみそつけめん コーンポテト だいこんときゅうりのちゅうかずあえ	ぶたにく,だいず,みそ だいずいんりょう,ハム しおこんぶ	にんにく,しょうが,にんじん もやし,ながねぎ,チンゲンサイ コーン,パセリ,だいこん きゅうり	ちゅうかめん(こめこ),あぶら ごま,とうにゅうクリームゆ じやがいも,さとう,ごまあぶら	597	23.7	<div>11日(金)</div> <div>24日(土)～30日(金)</div> <div>【全国学校給食週間】</div> <div>・26日(月)昔の給食(鯨)</div> <div>・27日(火)給食の始まりの献立</div> <div>・28日(水)現代の人気の給食</div> <div>・29日(木)人気の副菜、旬の果物</div> <div>・30日(金)東京都産・福生市産の食材を使った料理、地場野菜の日</div>
29	木	○	とりにくのあんかけどん こまつなとえのきののりあえ でこぼん	とりにく,さつまあげ,なまあげ だいずいんりょう,のり	にんじん,たまねぎ,コーン ほししいたけ,えのきたけ キャベツ,こまつな,でこぼん	こめ,さとう,でんぶん,あぶら	588	27.5	
30	金	○	ごはん さけかすいりみそしる さめのチリソースがけ とうきょうさんいとかんてんのサラダ	だいずいんりょう,とりにく あぶらあげ,とうふ,みそ もうかざめ,かんてん	だいこん,にんじん,ぶなしめじ ながねぎ,にんにく,しょうが たまねぎ,はくさい,こまつな	こめ,あぶら,じやがいも さけかす,でんぶん,さとう,ごま ごまあぶら	601	26.1	
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。

：大皿を出す料理です。

◎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。

◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

食中毒予防の基本は、「つけない」・「増やさない」・「やっつける」です。手洗いは、菌を「つけない」ためにとても大切です。みんなが安心して、楽しく給食を食べられるよう、給食の前には、しっかりと手洗いをしましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

また、机の上を片付け、室内の換気をするなど、給食にふさわしい環境を整えましょう。

かん換気