

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
				おもにからだをつくるものになる (あかたべもの)	おもにからだの調子を整える (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、ぎゅうにゅう あぶらあげ、さば、あずき	にんじん、たけのこ、ほしいたけ えだまめ、だいこん、かぶ、せり はこべ、なずな、ほとけのざ ごきょう、にんにく、ながねぎ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんぷん、しらたまもち	678	26.0	このかきん 9日(金) 【七草(7日)、鏡開き(11日)】 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。
13	火	○	ごはん しおマーボー豆腐 はるさめサラダ ぼんかん★	ぎゅうにゅう、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、でんぷん ごまあぶら、はるさめ	610	25.9	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。
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	ぎゅうにゅう、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	ミルクパン、あぶら、ごま、さとう バター、じゃがいも	638	27.3	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。
15	木	○	ごはん かきたまじる さわらのゆずみそだれがけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ たまご、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、でんぷん、さとう	587	29.0	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。
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	ぎゅうにゅう、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、あぶら、でんぷん、さとう ごま	590	27.4	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。
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)	ぎゅうにゅう、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 でんぷん、さとう、こむぎこ、ふ	667	29.6	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。
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	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、もずく、ぶたにく たまご	にんじん、たまねぎ、えのきたけ こまつな、だいこん、レモン パインアップル	こめ、あぶら、パンこ、さとう みかんカットゼリー カットゼリー(マスカット)	646	26.4	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。
21	水	○	シーフード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、ぎゅうにゅう、えび いか、チーズ	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	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ バター、じゃがいも オリーブあぶら、さとう	676	27.9	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。
22	木	ス	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 のむヨーグルト(ストロベリー) 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、じゃがいも こむぎこ、パンこ、さとう	642	26.1	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。
23	金	○	ごはん さわにわん ししゃものさざれやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう、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、パンこ じゃがいも、さとう	607	27.7	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。
26	月	○	ごはん キムチスープ くしろのたつたあげ だいこんとぶたにくのいために	ぎゅうにゅう、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、でんぷん さとう	585	29.6	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。
27	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あえもの	ぎゅうにゅう、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	586	25.4	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。
28	水	○	ごまみそつけめん チーズポテト 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 ぎゅうにゅう、ハム、チーズ 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 パセリ、だいこん、きゅうり	むしちゅうかめん、あぶら、ごま とうにゅうクリームゆ じゃがいも、さとう、ごまあぶら	598	25.9	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。
29	木	○	おやこどん こまつなとえのきののりあえ (きざみのり) でこぼん★	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう のり	たまねぎ、にんじん、ほしいたけ えのきたけ、キャベツ、こまつな でこぼん	こめ、むぎ、あぶら、さとう	592	28.7	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。
30	金	ぎょうにゅう	ごはん さけかすいみそしる 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	ぎゅうにゅう、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、じゃがいも さけかす、でんぷん、さとう、ごま ごまあぶら	619	26.7	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。
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎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。

◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)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。

換気