

日	曜	牛 乳	こん だて めい 献 立 名	おも な 材 料 と そ の はたら 働 き			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	こんだけ 献立メモ
				おもに体をつくるもとになる (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)			
9	金	○	ごもくごはん なくさじる さばのねぎしおやき おしるこ	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	678	26.0	このかきん 9日(金) なくさじる さばのねぎしおやき おしるこ
13	火	○	ごはん しおマーボーどうふ はるさめサラダ ぽんかん★	ぎゅうにゅう,ぶたにく どうふ	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 ぽんかん	こめ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら,はるさめ	610	25.9	【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、お供えしていた鏡餅を 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 なくさじる 七草汁とおしるこを作ります。
14	水	○	セサミあげパン★ ポークビーンズ プ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,だいす 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	11 7 にち 16日(金) はんしんあわじいしんさい 【阪神淡路大震災が起きた日 にち(17日) ねんまえ そうちょう おお 31年前の早朝に大きな地震が はっせい おお さひい 発生しました。大きな災害に そな きゅうしょく ひちく 備え、給食センターで備蓄して しょさい みそしる つく いる食材で味噌汁を作ります。
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,だいす	にんじん,たまねぎ,こまつな しょうが,ゆず,ごぼう,こんにゃく さやいんげん	こめ,あぶら,でんぶん,さとう	587	29.0	11 7 にち 16日(金) はんしんあわじいしんさい 【阪神淡路大震災が起きた日 にち(17日) ねんまえ そうちょう おお 31年前の早朝に大きな地震が はっせい おお さひい 発生しました。大きな災害に そな きゅうしょく ひちく 備え、給食センターで備蓄して しょさい みそしる つく いる食材で味噌汁を作ります。
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 こんにゃくサラダ	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,こんにゃく,キャベツ きゅうり	こめ,あぶら,でんぶん,さとう ごま	590	27.4	11 7 にち 16日(金) はんしんあわじいしんさい 【阪神淡路大震災が起きた日 にち(17日) ねんまえ そうちょう おお 31年前の早朝に大きな地震が はっせい おお さひい 発生しました。大きな災害に そな きゅうしょく ひちく 備え、給食センターで備蓄して しょさい みそしる つく いる食材で味噌汁を作ります。
19	◆ 月	○	ごはん めったじる(いしかわけんのりょうり) 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り)	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 でんぶん,さとう,こむぎこ,ふ	667	29.6	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
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	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
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 ぽんかん★	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,ぽんかん	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	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
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	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
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	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	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
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 しようが,にんじん,だいこん こんにゃく	こめ,あぶら,はるさめ,でんぶん さとう	585	29.6	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
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	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
28	水	○	ごまそつけめん 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,だいす,みそ ぎゅうにゅう,ハム,チーズ しおこんぶ	にんにく,しょが,にんじん もやし,ながねぎ,チングンサイ 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 じやがいも,さとう,ごまあぶら	598	25.9	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
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	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。
30	金	き う う き う う	ごはん さけかすいりみそしる さめのチリソースがけ ど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,でんぶん,さとう,ごま ごまあぶら	619	26.7	11 7 にち 19日(月) しょくいひ まいつき にち 【食育の日(毎月19日) いしかわけんのりょうり ～石川県の料理～ じる むかし めった汁は、昔はめったに食べ にく はい られなかつたお肉が入つて しょさい ことや、いろいろな食材をやたら めつたら入れることが料理名の ゆらい い 由来と言われています。 じぶに とりにく かもにく こむぎこ 治部煮は、鶏肉や鴨肉に小麦粉 にとき た をつけて煮る時のじぶじぶという なと な い い 音が料理名の由来と言われて きゅうしょく こむぎこ います。給食では、小麦粉の か こめこ つか 代わりに米粉を使っています。

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。

《問い合わせ先》

◎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。

福生市学校給食センター

◎牛乳欄の「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)です。

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。

(電話) 042-551-8351



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

しょくちゅうどくよぼう きほん
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 ま 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 。