

学校給食予定献立表

令和5年度(令和6年)1月

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				
10	水	○	七草うどん 鰯の西京焼き ひじきとツナの和え物 おしるこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき まぐろフレーク あずき	だいこん かぶ せり はこべ なずな ほたけのこ ごきょう ながねぎ にんじん もやし こまつな	うどん さとう あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	758	38.5	10日(水) 七草(7日) 鐘開き(11日) 春の七草を食べて元気に 過ごせるように 祈ります。 	
11	木	○	ご飯 煮しめ 沖めだいの照り焼き パインきんとん	ぎゅうにゅう とりにく あげボール おきめだい	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ ほしいたけ れんこん さやいんげん しょうが パインアップル	こめ あぶら さといも さとう でんぶん さつまいも	795	32.8		
12	金	ヨ	中華丼 ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり) ぼんかん★	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 きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ えのきたけ ぼんかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	754	29.2		
15	月	○	ご飯 すき焼き風煮 しらす入り卵焼き★ 切り干し大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご しらすぼし	ほしいたけ はくさい えのきたけ しらたき しゆんぎく ながねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら さとう	761	34.0	11日(木) 正月 お祝い事のときによく食べら れる煮しめと、栗の代わりに パインを入れた パインきんとん を作ります。 	
16	火	○	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鰯の塩焼き 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ さば とりにく さつまあげ だいず	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも	804	36.0	11日(木) 和食文化を 伝えるよ	
17	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 とうにゅうクリームゆ じゃがいも	800	31.8		
18	木	○	ご飯 中華コーンスープ 厚揚げの酢豚風 フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう だいず たまご なまあげ	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんじん ピーマン レモン パインアップル もも	こめ あぶら でんぶん さとう あんにとんどうふ	821	26.1	16日(火) 阪神淡路 大震災が起きた日(17日) 29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 	
19	金	○	シンガポールチキンライス ラクサ風スープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ えび みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし ココナッツミルク ながねぎ キャベツ にんじん コーン レモン	こめ あぶら フオー(こめこのひらうちめん) ごまあぶら さとう でんぶん アーモンド	765	34.4	7日(金) 米の文化を 伝えるよ	
22	月	○	ご飯 キムチスープ ジャンボぎょうざ みかんゼリー★	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ぶたにく おから	にんにく しょうが えのきたけ はくさいキムチ ながねぎ いら たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ みかんゼリー	749	27.5		
23	火	○	ご飯 じゃが芋のうま煮 ししゃもの青のり焼き(2本) きゅうりともやしの塩昆布和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ からふとしししゃも あおのり しおこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	748	31.3	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは 鶏肉をお米の上ののせて炊 いて作ります。給食では鶏ガ ラスープを使って作ります。 鶏肉をご飯ののせて食べて みてください。ラクサ風スー プはココナッツミルクとカレー 風味が特徴です。	
24	水	○	コッペパン 手作りいちごジャム カリフラワー入りトマトシチュー 鰯の竜田揚げ ぼんかん★ <small>のかたちの にんじんを さがしてみよう!</small>	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ くら	いちご レモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト カリフラワー しょうが ぼんかん	コッペパン さとう じゃがいも でんぶん あぶら	761	35.0		
25	木	○	ご飯 すいとん汁 鯉の塩焼き 白菜と小松菜のおひたし (糸削り節)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 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 さつまいも すいとん	779	33.4		
26	金	○	ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 おろしハンバーグ ごま和え	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん もやし こまつな	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま	755	31.3	全国学校給食週間 24日～30日は全国学校 給食週間にちなんだ給食 です。 ○24日(水)、25日(木)	
29	月	東京牛乳	ツナピラフ 小松菜とほたてのシチュー ミックスフルーツ	まぐろフレーク ぎゅうにゅう レンズまめ 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 パインアップル もも みかん レモン	こめ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	752	27.3	昔の給食 ○26日(金)、30日(火) 現代の人気の給食 ○29日(月) 地産産食材を使用した給食 	
30	火	○	カレーライス チキンカツ わかめサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	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	883	30.3		
31	水	○	あんかけ焼きそば チーズポテト ぼんかん★	ぶたにく いか ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ パセリ ぼんかん	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん とうにゅうクリームゆ じゃがいも	751	31.7		
給食回数 16 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。
 ◎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。
 ◎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。
 ◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(水)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

～西多摩保健所からのお知らせ～
 ノロウイルスに気をつけましょう
 ノロウイルスによる感染症や食中毒は激しい下痢やおう吐などの症状を伴い、子どもや高齢者では重症化するケースが報告されています。家庭でもきちんと予防しましょう!!

★対策1：きちんとせっけんで手洗い!!
 ○家に帰ったとき
 ○料理をする前(ノロウイルスは人から人へ簡単にうつります。下痢や嘔吐などの症状がある時は調理を控えましょう)
 ○食事の前
 ○トイレに行った後
 ※手洗いは2度洗いが効果的!!

★対策2：しっかり退治!!
 ○二枚貝等は85～90℃90秒以上の加熱でウイルスをやっつける(食べ物)
 ○生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄する
 ○塩素系の消毒薬でやっつける(食器や調理台)

☆おう吐物の処理方法☆
 ○使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用する
 ○塩素系の消毒薬を0.1%に薄め、新聞紙などに染み込ませて、周囲を含めてふき取る
 ○ふき取った後は部屋の換気を十分に行う
 ○使った手袋や新聞紙はビニール袋にいれ、固くむすんで捨てる
 ○処理した後は念入りに手洗いうがいをする

学校給食予定献立表

令和5年度(令和6年)1月

福生市学校給食センター

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
			おもに体をつくるもとになる	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			
10	水	○ 七草うどん 鱈の西京焼き ひじきとツナの和え物 おしるこ	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう さわら みそ ひじき まぐろフレーク あずき	だいこん かぶ せり はくさい なす ほたけのぎ ごきょう ながねぎ にんじん もやし こまつな	フォー(こめこのひらうちめん) さとう あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	791	37.5	10日(水) 七草(7日) 鏡開き(11日) 春の七草を食べて元気に 過ごせるように 祈ります。 
11	木	○ ご飯 煮しめ 沖めだいの照り焼き パインさんどん	だいずいんりょう とりにく あげボール おきめだい	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ ほしいたけ れんこん さやいんげん しょうが パインアップル	こめ あぶら さとも さとう でんぷん さつまいも	772	32.1	
12	金	い 中華丼 ほうれん草とえのきののり和え ぼんかん	ぶたにくいか だいずいんりょう(いちご) のり	にんにくしょうが たまねぎ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ えのきたけ ぼんかん	こめ むぎ ごまあぶら でんぷ ん あぶら さとう	751	32.2	
15	月	○ ご飯 すき焼き風煮 カブコロケ 切り干し大根のサラダ	だいずいんりょう ぶたにく やきどうふ とうにゅう	ほしいたけ はくさい えのきたけ たらき しゅんぎく ながねぎ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	こめ さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク	776	30.0	11日(木) 正月 お祝い事のときによく食べら れる煮しめと、栗の代わりに パインを入れた パインさんどん を作ります。 
16	火	○ ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鱈の塩焼き 五目きんぴら	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ わかめ さば とりにく さつまあげ だいず	だいこん こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも	782	35.5	
17	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	だいずいんりょう 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	こめこパン あぶら ごま さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	930	27.8	11日食文化を 伝えよう 
18	木	○ ご飯 中華コーンスープ 厚揚げの酢豚風 フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう だいず とうふ なまあげ かんてん とうにゅう	たまねぎ えのきたけ コーン しょうが こまつな ながねぎ にんじん ピーマン りんご もも ようなしレモン	こめ あぶら でんぷん さとう	820	24.4	16日(火) 阪神淡路 大震災が起きた日(17日) 29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 7食事に 活用しよう 
19	金	◆ シンガポールチキンライス ラクサ風スープ アーモンドサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ さつまあげ いか みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし ココナッツミルク ながねぎ キャベツ にんじん コーン レモン	こめ あぶら フォー(こめこのひらうちめん) ごまあぶら さとう でんぷん アーモンド	769	35.1	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは 鶏肉をお米の上のせて炊い て作ります。給食では鶏ガ ラスープを使って作ります。 鶏肉をご飯ののせて食べて みてください。ラクサ風スー プはココナッツミルクとカレー 風味が特徴です。 7食事に 活用しよう 
22	月	○ ご飯 キムチスープ 肉団子の春雨揚げ みかんゼリー	だいずいんりょう とりにく とうふ みそ ぶたにく	にんにくしょうが えのきたけ はくさいキムチ ながねぎ いら たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん こめこ はるさめ みかんゼリー	781	26.8	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは 鶏肉をお米の上のせて炊い て作ります。給食では鶏ガ ラスープを使って作ります。 鶏肉をご飯ののせて食べて みてください。ラクサ風スー プはココナッツミルクとカレー 風味が特徴です。 7食事に 活用しよう 
23	火	○ ご飯 じゃが芋のうま煮 ししゃもの青のり焼き(2本) きゅうりともやしの塩昆布和え	だいずいんりょう ぶたにく だいず さつまあげ からふとししゃも あおのり しおこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	747	31.3	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは 鶏肉をお米の上のせて炊い て作ります。給食では鶏ガ ラスープを使って作ります。 鶏肉をご飯ののせて食べて みてください。ラクサ風スー プはココナッツミルクとカレー 風味が特徴です。 7食事に 活用しよう 
24	水	◆ 米粉スライスパン カリフラワー入トマトシチュー 鱈の竜田揚げ ぼんかん	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ くら	いちごレモン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト カリフラワー しょうが ぼんかん	こめこパン さとう じゃがいも でんぷん あぶら	790	29.4	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは 鶏肉をお米の上のせて炊い て作ります。給食では鶏ガ ラスープを使って作ります。 鶏肉をご飯ののせて食べて みてください。ラクサ風スー プはココナッツミルクとカレー 風味が特徴です。 7食事に 活用しよう 
25	木	○ ご飯 しらたま汁 銀鮭の塩焼き 白菜と小松菜のおひたし	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ 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 さつまいも しらたまもち	810	33.5	19日(金) 食育の日 シンガポールチキンライスは 鶏肉をお米の上のせて炊い て作ります。給食では鶏ガ ラスープを使って作ります。 鶏肉をご飯ののせて食べて みてください。ラクサ風スー プはココナッツミルクとカレー 風味が特徴です。 7食事に 活用しよう 
26	金	○ ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 おろしハンバーグ ごま和え	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ ぶたにく とうふ とうにゅう	たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん もやし こまつな	こめ コーンフレーク あぶら さとう でんぷん ごま	756	31.5	全国学校給食週間 24日～30日は全国学校 給食週間にちなんだ給食 です。 ○24日(水)、25日(木)
29	月	○ ツナピラフ 小松菜とほたてのシチュー ミックスフルーツ	まぐろフレーク だいずいんりょう レンズまめ ほたて とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース カリフラワー こまつな りんご もも ようなしレモン	こめ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こめこ さとう	752	28.0	昔の給食 ○26日(金)、30日(火) 現代の人気の給食 ○29日(月) 地場産食材を使用した給食 
30	火	○ カレーライス チキンカツ わかめサラダ	ぶたにく レンズまめ だいずいんりょう とりにく わかめ	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 こめこ コーンフレーク オリーブあぶら さとう	864	28.4	現代の人気の給食 ○29日(月) 地場産食材を使用した給食 
31	水	○ あんかけ焼きそば ベーコンポテト ぼんかん	ぶたにく いか だいずいんりょう ベーコン	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ パセリ ぼんかん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごまあぶら でんぷん とうにゅうクリームゆ じゃがいも しょくぶつせいしゅレド	753	30.4	地場産食材を使用した給食 
給食回数					16	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。
- ◎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「い」はいちご豆乳です。
- ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
- ◎1月分給食費の口座引き落としは、1月31日(水)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

～西多摩保健所からのお知らせ～
ノロウイルスによる感染症や食中毒は激しい下痢やおう吐などの症状を伴い、子どもや高齢者では重症化するケースが報告されています。家庭でもきちんと予防しましょう!!

★対策1：きちんとせっけんで手洗い!!
○家に帰ったとき
○料理をする前(ノロウイルスは人から人へ簡単にうつります。下痢や嘔吐などの症状がある時は調理を控えましょう)
○食事の前
○トイレに行った後
※手洗いは2度洗いが効果的!!

★対策2：しっかり退治!!
○二枚貝等は85～90℃90秒以上の加熱でウイルスをやっつける(食べ物)
○生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄する
○塩素系の消毒薬でやっつける(食器や調理台)

☆おう吐物の処理方法☆
○使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用する
○塩素系の消毒薬を0.1%に薄め、新聞紙などに染み込ませて、周囲を含めてふき取る
○ふき取った後は部屋の換気を十分に行う
○使った手袋や新聞紙はビニール袋にいれ、固くむすんで捨てる
○処理した後は急入りに手洗いうがいをする

お問合わせは西多摩保健所 食品衛生第一担当まで Tel 0428-22-6141