

学校給食予定献立表

令和6年度(令和7年)1月

Table with columns: 日曜 (Day), 牛乳 (Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like 七草汁, 小松菜と油揚げの味噌汁, etc.

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(ブ)」は飲むヨーグルト(プレーン)、「ヨ(180)」は飲むヨーグルト(180ml)、「ヨ(マ)」は飲むヨーグルト(マスカット)です。 ◆：放送原稿、「いただきます」の発行日です。

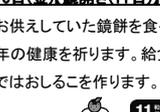
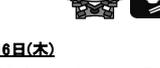
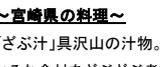
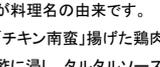
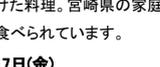
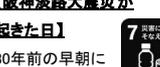
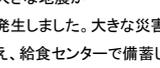
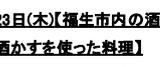
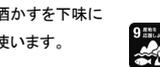
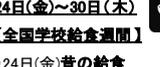
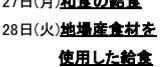
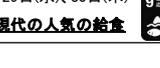
Handwashing guide section. Includes text: 「今後『やっつける』工程がない」「このまま食べる」状態の食品に、調理や配膳などで触れる際には、必ず効果的な手洗いをいしましょう！。 Includes an illustration of a child eating and a QR code for more information.

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和6年度(令和7年)1月

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				
9	木	○	ご飯 七草汁 鱈の柚子味噌だれがけ 煮しめ	だいずいんりょう、あぶらあげ さわら、みそ、とり、く あげボール	だいこん、かぶ、せり、はこべ なす、ほたけのこ、ごぼう しょうが、ゆず、にんじん こんにやく、ごぼう、たけの こ、ほししいたけ、れんこん さやいんげん	こめ、あぶら、さとう、さといも	760	41.0	9日(木) 【正月・七草(7日)】 春の七草を食べて元気に過ご せるように祈ります。 	
10	金	○	ゆかりご飯 肉じゃが きゅうりともしの塩昆布和え おしるこ	だいずいんりょう、ぶたにく しおこんぶ、あずき	あかし、しょうが、たまねぎ にんじん、しらたき、もやし きゅうり	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう ごまあぶら、しらたまもち	770	24.2		
14	火	○	ご飯 トクスープ 回鍋肉 ぼんかん	だいずいんりょう、ぶたにく だいたい、さつまあげ、みそ	しょうが、にんじん、たけのこ きくらげ、もやし、ながねぎ にんにく、ほししいたけ、キャベツ ぼんかん	こめ、トクもち、ごまあぶら さとう、でんぶん	752	37.1	10日(金)【鏡開き(11日)】 お供えていた鏡餅を食べて一 年の健康を祈ります。給食 ではおしるこを作ります。 	
15	水	○	きなこ揚げパン ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ	きなこ、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、たまねぎ にんじん、ふなしめじ、トマト キャベツ、コーン、ブロッコリー	こめ、パン、あぶら、さとう とうにゅうクリームゆ じゃがいも	887	27.1		
16	木	◆	ご飯 さぶ汁(宮崎県の料理) チキン南蛮(宮崎県の料理) 日向夏ゼリー	だいずいんりょう(ココア) さつまあげ、なまあげ、とり、く だいたい、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、だいこん ほししいたけ、かぼちゃ、ながねぎ しょうが、たまねぎ、レモン	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ でんぶん、さとう ノンエッグマヨネーズ ひゅうがなつゼリー	773	28.1	16日(木) 【食育の日(毎月19日)】 ～宮崎県の料理～ 「さぶ汁」具沢山の汁物。いろ いろな食材をざぶざぶ煮ること が料理名の由来です。 「チキン南蛮」揚げた鶏肉を甘 酢に漬し、タルタルソースをか けた料理。宮崎県のご家庭でよく 食べられています。 	
17	金	○	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鱈の生姜焼き カレーきんぴら	だいずいんりょう、とうふ あぶらあげ、みそ わかめ、さば、ぶたにく	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、れんこん ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう	779	32.6		
20	月	○	じゃこねぎチャーハン キムチスープ きょうざバーグ フルーツ豆乳ヨーグルト	ちりめんじゃこ だいずいんりょう、とり、く とうふ、みそ、ぶたにく、おから だいたい、ヨーグルト	ながねぎ、にんにく、しょうが えのきたけ、はくさい、キムチ はくさい、たらこ、たまねぎ キャベツ、りんご、もも、ようなし	こめ、ごまあぶら、あぶら はるさめ、でんぶん、さとう	776	32.7		
21	火	○	鶏肉のあんかけ丼 小松菜とえのきののり和え 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、ほししいたけ コン、えのきたけ、キャベツ こまつな、でこぼん	こめ、むぎ、さとう、でんぶん あぶら	771	38.4		
22	水	フ	シーフード豆乳クリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン、ほたて、レンズまめ とうにゅう、いか だいずいんりょう(フルーツミック ス)	にんにく、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、きゅうり	げんまいめん、あぶら、こめこ とうにゅうクリームゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	871	24.0	17日(金) 【阪神淡路大震災が 起きた日】 30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。 	
23	木	○	ご飯 かぶとさつま芋の味噌汁 ふく☆うまきびなごあげ こんにやくサラダ	だいずいんりょう、あぶらあげ みそ、きびなご こんにやく、かんでん	かぶ、ながねぎ、しょうが にんにく、こんにやく、だいこん こまつな、にんじん	こめ、さつまいも、さけかす ノンエッグマヨネーズ、でんぶん あぶら、さとう	774	24.8	23日(木)【福生市内の酒造の 酒かすを使った料理】 ふく☆うまきびなごあげは 酒かすを下味に 使います。 	
24	金	◆	ご飯 しらたま汁 銀鱈の塩焼き 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、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、じゃがいも しらたまもち	794	36.7	24日(金)～30日(木) 【全国学校給食週間】 ・24日(金) 昔の給食 ・27日(月) 和食の給食 ・28日(火) 地場産食材を 使用した給食 	
27	月	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 和風豆腐グラタン 干草和え	だいずいんりょう、だいたい、みそ とうふ、とうにゅう、あぶらあげ	だいこん、ながねぎ、にんじん ほししいたけ、えだまめ こんにやく、こまつな	こめ、じゃがいも とうにゅうクリームゆ、こめこ げんまいシュレッド、はるさめ ごまあぶら、さとう	758	28.6		
28	火	○	ご飯 酒粕入り豚汁 めぼるのこんにやく醤油揚げ 東京産系寒天のサラダ	だいずいんりょう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、めぼる かんでん	ごぼう、だいこん、にんじん ぶなしめじ、ながねぎ、にんにく はくさい、こまつな	こめ、じゃがいも、さけかす でんぶん、あぶら、さとう	770	33.3	29日(水)、30日(木) 【現代の人気の給食】 	
29	水	○	味噌汁 青のりポテト フルーツ白玉	とりにく、だいたい、みそ だいずいんりょう、あおのり	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、りんご、もも、ようなし	ちゅうかめん(こめこ)、あぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも、しらたまもち、さとう	805	31.5		
30	木	コ	カレーライス チキンカツ ひよこ豆のサラダ	ぶたにく、レンズまめ だいずいんりょう(ココア) とりにく、ひよこまめ	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	877	26.3		
31	金	○	ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 おろしハンバーグ こま和え	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、こんにやく、かんでん	たまねぎ、ぶなしめじ、だいこん にんじん、もやし、こまつな	こめ、コーンフレーク、さとう でんぶん、ごま	769	32.5		
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。 ◎豆乳欄の「ココア」はココア豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ～ 西多摩保健所からのお知らせ ～

洗った手、洗いますか？

食中毒予防というと、「つけない」・「増やさない」・「やっつける」ですが、手洗いは「つけない」に当たります。図のように、おにぎりを作る際に、直前の手洗いをキチンとしないと、手からおにぎりに食中毒起因物質をつけてしまい、食中毒の危険が高まります。これは実際に西多摩保健所で起きた事例です。





「今後『やっつける』工程がない」「このまま食べる」状態の食品に、調理や配膳などで触れる際には、必ず効果的な手洗いを行いましょ！

洗い残しをなくす手洗い

1～6を2回繰り返すと効果100%



手洗い前のチェック | 爪は短く | 指輪、時計ははずす



↑ (手のひらでねじり洗い)

出典：東京都リーフレット「防ごう！ノロウイルス食中毒」事業者向け