

# 学校給食予定献立表

令和7年度(令和8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				
9	金	○	五目ご飯 七草汁 鯖のねぎ塩焼き 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 でんぷん、しらたまもち	864	32.0	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るこを作ります。 	
13	火	○	ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ 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	771	32.6		
14	水	○	セサミ揚げパン★ ポークビーンズ ブロッコリー入りツナサラダ	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	842	35.3		
15	木	○	ご飯 かきたま汁 鯖の柚子味噌だれがけ 五目きんぴら	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	760	37.9		
16	金	○	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鶏肉の南蛮漬 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	755	34.2	16日(金) 【阪神淡路大震災が起きた日(17日)】 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。	
19	◆	月	○	ご飯 めった汁(石川県の料理) コロコロぶりの甘辛揚げ 治部煮(石川県の料理)	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	856	37.4	
20	火	○	ご飯 もずくの和風スープ 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)	760	28.7	19日(月) 【食育の日(毎月19日)】 ～石川県の料理～	
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	856	35.1	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。	
22	木	ス	カレーライス チキンカツ 海藻サラダ	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	835	33.7	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。本来は、すだれ麩というお麩を使いますが、給食では、車麩を使います。	
23	金	○	ご飯 沢煮椀 ししゃものさざれ焼き じゃが芋のそぼろ煮	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	753	32.4		
26	◆	月	○	ご飯 キムチスープ 鯨の竜田揚げ 大根と豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、みそ、くら 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	747	37.3	24日(土)～30日(金) 【全国学校給食週間】 ・26日(月)昔の給食(鯨) ・27日(火)給食の始まりの献立 ・28日(水)現代の人気の給食 ・29日(木)人気の副菜、旬の果物 ・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
27	火	○	「」のかたち のにんじんをさが してみよう! ご飯 すいとん汁 銀鮭の塩焼き 白菜と小松菜の和え物	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	753	33.0		
28	水	○	ごま味噌つけ麺 チーズポテト 大根ときゅうりの中華酢和え	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	760	32.7		
29	木	○	親子丼 小松菜とえのきののり (刻みのり) 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	747	36.2		
30	金	東京牛乳	○	ご飯 酒粕入り味噌汁 さめのチリソースがけ 東京産糸寒天のサラダ	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、かんでん	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	782	32.8	
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	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。

《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。

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。

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。



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。

