

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	木	○	ご飯 七草汁 鶏の柚子味噌だれがけ 煮しめ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ さわかみ,そりやく あげボール	だいこん,かぶ,せり, はこべ,なずな,ほとけのぎ ごぎょう,しょうが,ゆず にんじん,ごんじやく 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,さいとも	747	37.0	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 きゅうりとやしの塩昆布和え おしるこ	ぎゅうにゅう,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	777	24.7	10日(金)【餅開き(11日)】 お供えていた餅餅を食べて 一年の健康を祈ります。給食 ではおしるこを作ります。 
14	火	○	ご飯 ワンタンスープ 回鍋肉 ぼんかん★	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず うずらたまご,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,あぶら,ワンタンのかわ ごまあぶら,さとう,でんぶん	754	36.8	10日(金)【餅開き(11日)】 お供えていた餅餅を食べて 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 ポーピーズ キャベツとブロッコリーのサラダ	きなこ,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,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,さとう バター,じゃがいも	781	31.2	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 いろな食材をさぶざぶ煮ること 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。宮崎県の家でよく 食べられています。 
16	木	ヨ ◇	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★	のむヨーグルト(プレーン) さつまあげ,なまあげ,とりにく 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 さとう,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	751	30.2	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日(木)【福生市内の酒造の 酒かすを使った料理】 ふくむまきびなごあげは 酒かすを下味に 使います。 
17	金	○	ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鶏の主要焼き カレーきんぴら	ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,みそ,わかめ さば,ぶたにく	だいこん,ごまつな,ながねぎ しょうが,ごぼう,ごんじやく にんじん,れんこん ほうれんそう	こめ,あぶら,さとう	763	32.7	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食 
20	月	○	じゃこねぎチャーハン キムチスープ ジャンボぎょうざ ヨーグルト★	ちりめんじゃこ,ぎゅうにゅう とりにく,とうふ,みそ,ぶたにく おから,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,にら,たまねぎ キャベツ	こめ,あぶら,ごまあぶら はるさめ,でんぶん ぎょうざのかわ,こむぎこ	746	29.3	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食 
21	火	○	親子丼 小松菜とえのきののり和え (刺みのり) 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,ごまつな でこぼん	こめ,むぎ,あぶら,さとう	749	36.9	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食 
22	水	ヨ (180)	シーフードクリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン,レンズまめ ぎゅうにゅう,えびいか チーズ,のむヨーグルト	にんにく,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,きゅうり	スパゲッティ,あぶら こむぎこ,バター,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	818	31.0	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食 
23	木	○	ご飯 かぶとさつま芋の味噌汁 ふくむまきびなごあげ ごんにやくサラダ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ みそ,きびなご ごんにやく,かんでん	かぶ,ながねぎ,しょうが にんにく,ごんじやく だいこん,ごまつな,にんじん	こめ,あぶら,さつまいも さけかす ノンエッグマヨネーズ でんぶん,さとう	781	25.4	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食
24	金	○	ご飯 すいとん汁 鯛鮓の塩焼き 白菜と小松菜のおひたし (糸餅)★	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,みそ,さけ かつおぶし,わかめ	にんじん,ごぼう,だいこん ほししいたけ キャベツ,たまねぎ ほうれんそう,もやし ながねぎ,はくさい,ごまつな	こめ,あぶら,じゃがいも すいとん	761	36.0	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食
27	月	○	ご飯 打ち豆と大根の味噌汁 揚げ豆腐 千草和え	ぎゅうにゅう,だいず,みそ とうふ,たまご,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 ごんにやく,ごまつな	こめ,あぶら,じゃがいも さとう,はるさめ,ごまあぶら	749	29.4	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食
28	火	東京 牛乳	ご飯 湯船入り豚汁 めばるのにんにく香油揚げ 東京産糸菜天のサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,みそ,めばる かんでん,わかめ	ごぼう,だいこん,にんじん ぶなしめじ,ながねぎ キャベツ,たまねぎ ほうれんそう,もやし にんにく,はくさい,ごまつな	こめ,あぶら,じゃがいも さけかす,でんぶん,さとう	754	31.3	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食
29	水	○	味噌汁 青のりポテト フルーツ白玉	とりにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう,あおのり わかめ	にんにく,しょうが,にんじん もやし,たまねぎ ほうれんそう,キャベツ ながねぎ,チンゲンサイ コーン,パインアップル,もも	むしちゅうかめん,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	791	32.5	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食
30	木	ヨ (マ)	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 のむヨーグルト(マスカット) 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 こむぎこ,パンこ オリーブあぶら,さとう	772	27.5	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食
31	金	○	ご飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 おろしインパダー 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,ごんにやく,かんでん	たまねぎ,ぶなしめじ だいこん,にんじん もやし,ごまつな	こめ,あぶら,パンこ,さとう でんぶん,ごま	750	31.1	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)地産産食材を 使用した給食 ・29日(水),30日(木) 現代の人気給食
給食回数				16回			基準栄養量		830 34.2
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									

◎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「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。 (電話) 042-551-8351
◆：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 ～

***** 手洗い、してますか? *****

食中毒予防という、「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!

手洗い前のチェック | 爪は短く | 口指輪、時計ははずす

1 流水で手を洗い、石けんをつける
2 手のひら
3 手の甲
4 指先、爪の間
5 指の間
6 親指
7 手首
8 手背
9 手のひらと手背の間
10 手のひらと手背の間

1～3を2回繰り返すと効果100倍

最後に必ず消毒

1 (手のひらでぬじり洗い)

出典：東京都リフレット「防ごう! ノロウイルス食中毒」事業者向け