

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年1月1日 発行

## 1月のこんだて 小学校

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

学校給食は、子どもたちにとって、食事マナーや食に関わる人々への感謝の心を育むこと、食料の生産・流通・消費や望ましい食習慣を学ぶことの意義をもつものです。

学校給食センターでは、今年も、多くの児童・生徒に喜んでもらえるよう、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材や行事食を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。

最後に、新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束を願うとともに、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会  
教育長 酒井 泰

日 曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
11 水	ごはん ぶりのてりやきだれ しらたまぞうに やさいのみそいため		ぎゅうにゅう、ブリ、 とりにく、ぶたにく、 ちらしかまぼこ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 しらたまもち	にんじん、ねぎ、しいたけ、 こまつな、にんにく、キャベツ、 たけのこ	684 32.1	<p><b>あけまして おめでとうございます</b></p> <p>いよいよ今年度も残すところ3か月を切り ました。引き続き、安心・安全なおいしい給 食作り、給食センター職員一同取り組ん でいきたいと思ひます。本年もよろしく願 ひいたします。</p>
12 木	やさいうどん あかしそおにぎり ささかまのてんがら とさずあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、 ささかまぼこ、おかか	うどん、こめぬかあぶら、 でんぶん、こめ、こむぎこ、 さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 キャベツ、えのきたけ、えだまめ、 あかしそ	617 23.3	
13 金	ごはん ペッパーチキン わかめスープ やさいのカレーソテー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、わかめ、 ベーコン	こめ、でんぶん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、はくさい、たまねぎ、 あかパプリカ、キャベツ、エリンギ	624 27.1	
16 月	ごはん みそにくじゃが みぞれじる かんてんいりミックスフルーツ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、 あぶらあげ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こんにやく、 さんおんとう、でんぶん、 かんてんゼリー	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 ごぼう、ねぎ、だいこん、 みかんレトルト、パインかん	678 22.9	<p><b>11日(水)「お正月献立」</b></p> <p>1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供 えしていた鏡餅をおしるこや雑煮にして食 べ、健康を願う行事です。給食では、「白玉 餅」と今年の干支であるうさぎ柄のかまぼこ を使い、雑煮にしました。また、主菜は旬の 「ぶり」に照り焼きだれをかけます。お楽し みに。</p>
17 火	ごはん とりにくのおこうじやき げんまいだんごじる やさいのオイスターいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 げんまいだんご、さんおんとう	だいこん、はくさい、にんじん、 ねぎ、キャベツ、たまねぎ	627 26.2	
18 水	にんじんパン ポークビーンズ キャベツスープ さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーフゆ	トマトみず、たまねぎ、にんにく、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、しょうが、きゅうり、 ホールコーン	642 27.7	
19 木	ごはん さわらのこうみだれ ごじる ほうれんそうとはくさいのにびたし		ぎゅうにゅう、さわら、 とりにく、あぶらあげ、 だいず、とうにゅう、みそ、 こなかつお、おかか	こめ、でんぶん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 こんにやく、じゃがいも	ねぎ、にんにく、レモン、ごぼう、 にんじん、だいこん、たまねぎ、 ほうれんそう、はくさい	672 30.4	

Aブロック校  
三小 住吉小  
矢崎小 四谷小  
南町小 日新小

Bブロック校  
一五小  
七小 九小  
武蔵台小  
本宿小

※2月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(火)です。1月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年1月1日 発行

1月のこんだて  
小学校

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
20	金	バターチキンカレーライス グリーンスラダ みかん		ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、なまクリーム	こめ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、 さんおんとう、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマトみずに、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、えだまめ、みかん	709 23.8	<p><b>1月24日~30日</b> 「<b>全国学校給食週間</b>」</p> <p>学校給食は、明治22年に山形県の小学校にて、貧しい子どもたちに、昼食を提供したことが始まりとされています。戦争により、中断されましたが、戦後、物資支援により再開されました。それを記念し、定められた週間です。この機会に「給食」について家庭で話題にし、給食に対する興味・関心を高めましょう。</p> <p><b>&lt;24日・26日「給食週間献立」&gt;</b> 東京都産・府中市産の食材を使用した献立です。地元の味を楽しみましょう。</p> <p><b>今月の府中産野菜は</b> さつまい、大根、人参、白菜、小松菜、 農工大産野菜は、 ねぎ、大根、ほうれん草 の予定です。</p>	
23	月	ごはん ひじきいりつくね きりぼしだいこんのみそしる キャベツとしめじのソテー		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ひじき、みそ、 ウインナー	こめ、こめぬかあぶら、パンこ、 でんぶん、さんおんとう	ホールコーン、ねぎ、しょうが、 にんじん、きりぼしだいこん、 たまねぎ、たけのこ、しめじ、 キャベツ	637 28.7		
24	火	くろまいごはん さけのみそだれ ふちゅうっこじる ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう、さけ、 みそ、とりにく、 なまあげ、ぶたにく	こめ、くろまい、でんぶん、 こめぬかあぶら、さんおんとう	にんじん、はくさい、こまつな、 だいこん、たけのこ、ごぼう、 えのきたけ、にんにく	634 31.9		
25	水	ルーローはん もずくのみそしる ゆでやさい(ちゅうかドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もずく、とうふ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 こんにやく、ドレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、 だいこん、えのきたけ、にんじん、 キャベツ	608 27.4		
26	木	あしたばパン おしたてグラタン コロコロやさいのスープ ぼんかん		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 ベーコン	パン、マカロニ、 こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、パンこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 かぶ、しょうが、ぼんかん	673 23.9		
27	金	ごはん なまあげのちゅうかふういため かふうコーンスープ だいこんときゆりのあえもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 たまねぎ、クリームコーン、 チンゲンサイ、だいこん、きゅうり	649 26.4		
30	月	にくごぼうごはん いかのあまからあげ さつまじる キャベツサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 いか、ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 さつまいも、こんにやく	ごぼう、しいたけ、えだまめ、 にんじん、だいこん、しめじ、 たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	650 30.1		
31	火	ミルクパン ウインナーマスタートソース ハンガリアンシチュー とりにくとやさいのソテー		にゅうさんいんりょう、 ウインナー、ぶたにく、 チーズ、とりにく	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、オリーブゆ	たまねぎ、にんじん、トマトみずに、 トマトピューレ、しょうが、 キャベツ、エリンギ	674 22.3	今月の 平均	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 26.9 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない場合がありますのでご了承ください。給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>  
※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

## 1月の主な使用食材の予定産地(小学校)

品名	産地	品名	産地	品名	産地
米	宮城	みかん	長崎・愛媛他	ねぎ	東京・千葉
黒米	東京	ぼんかん	愛媛	キャベツ	愛知
牛乳	東京・神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・北海道	さつま芋	東京・千葉・茨城	小松菜	茨城・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森	じゃが芋	鹿児島・長崎	白菜	東京・茨城
鶏肉	岩手・宮崎	かぶ	千葉・埼玉	ほうれん草	東京・埼玉
鮭	北海道	ごぼう	青森	胡瓜	埼玉・群馬
鱈	東シナ海	大根	東京・神奈川	チンゲン菜	静岡
ぶり	長崎・青森	玉ねぎ	北海道	さやいんげん	沖縄
いか	南太平洋	にんじん	東京・千葉	にんにく	青森



給食センターホーム  
ページへのアクセスは、  
こちらが便利です。

※2月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(火)です。1月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年1月1日 発行



皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

学校給食は、子どもたちにとって、食事マナーや食に関わる人々への感謝の心を育むこと、食料の生産・流通・消費や望ましい食習慣を学ぶことの意義をもつものです。

学校給食センターでは、今年も、多くの児童・生徒に喜んでもらえるよう、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材や行事食を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。

最後に、新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束を願うとともに、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会  
教育長 酒井 泰



## 1月のこんだて 小学校

Cブロック校  
二小 六小  
十小 新町小  
若松小

Dブロック校  
四小 八小  
白糸台小  
小柳小  
南白糸台小

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
11	水	ごはん ペッパーチキン わかめスープ やさいのカレーソテー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、わかめ、 ベーコン	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、はくさい、たまねぎ、 あかパプリカ、キャベツ、エリンギ	624 27.1
12	木	ごはん ぶりのてりやきだれ しらたまごうに やさいのみそいため		ぎゅうにゅう、プリ、 とりにく、ぶたにく、 ちらしかまぼこ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 しらたまもち	にんじん、ねぎ、しいたけ、 こまつな、にんにく、キャベツ、 たけのこ	684 32.1
13	金	にんじんパン ポークビーンズ キャベツスープ さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、とりにく	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーブゆ	トマトみずに、たまねぎ、にんにく、 トマトピューレ、にんじん、 キャベツ、しょうが、きゅうり、 ホールコーン	642 27.7
16	月	ごはん とりにくのしおこうじやき げんまいだんごじる やさいのオイスターいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく	こめ、こめぬかあぶら、 げんまいだんご、さんおんとう	だいこん、はくさい、にんじん、 ねぎ、キャベツ、たまねぎ	627 26.2
17	火	やさいうどん あかしそおにぎり ささかまのてんぷら とさずあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、 ささかまぼこ、おかか	うどん、こめぬかあぶら、 でんぷん、こめ、こむぎこ、 さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 キャベツ、えのきたけ、えだまめ、 あかしそ	617 23.3
18	水	ごはん ひじきいりつくね きりぼしだいこんのみそじる キャベツとしめじのソテー		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ひじき、みそ、 ウインナー	こめ、こめぬかあぶら、パンこ、 でんぷん、さんおんとう	ホールコーン、ねぎ、しょうが、 にんじん、きりぼしだいこん、 たまねぎ、たけのこ、しめじ、 キャベツ	637 28.7
19	木	バターチキンカレーライス グリーンスラダ みかん		ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、なまクリーム	こめ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、 さんおんとう、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマトみずに、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、えだまめ、みかん	709 23.8

**あけまして  
おめでとうございます**

いよいよ今年度も残すところ3か月を切り  
ました。引き続き、安心・安全なおいしい給  
食作り、給食センター職員一同取り組ん  
でいきたいと思ひます。本年もよろしく願  
ひいたします。

**12日(木)「お正月献立」**

1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供  
えしていた鏡餅をおしるこや雑煮にして食  
べ、健康を願う行事です。給食では、「白玉  
餅」と今年の干支であるうさぎ柄のかまぼこ  
を使い、雑煮にしました。また、主菜は旬の  
「ぶり」に照り焼きだれをかけます。お楽し  
みに。

※2月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(火)です。1月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年1月1日 発行

1月のこんだて  
小学校

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
20	金	ごはん さわらのこうみだれ ごじる ほうれんそうとはくさいのにびたし		ぎゅうにゅう、さわら、 とりにく、あぶらあげ、 だいたい、とうにゅう、みそ、 こなかつお、おかか	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 こんにやく、じゃがいも	ねぎ、にんにく、レモン、ごぼう、 にんじん、だいこん、たまねぎ、 ほうれんそう、はくさい	672 30.4	 <b>1月24日～30日</b> <b>「全国学校給食週間」</b> がっこう給食は、明治22年に山形県の小学校にて、貧しい子どもたちに、昼食を提供したことが始まりとされています。戦争により、中断されましたが、戦後、物資支援により再開されました。それを記念し、定められた週間です。この機会に「給食」について家庭で話題にし、給食に対する興味・関心を高めましょう。 <b>&lt;25日・27日「給食週間献立」&gt;</b> 東京都産・府中市産の食材を使用した献立です。地元の味を楽しみましょう。  <b>今月の府中産野菜は</b> さつまい芋、大根、人参、白菜、小松菜、 農工大産野菜は、 ねぎ、大根、ほうれん草の予定です。
23	月	ごはん みそにくじゃが みぞれじる かんでんいりミックスフルーツ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、 あぶらあげ	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こんにやく、 さんおんとう、でんぷん、 かんでんゼリー	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 ごぼう、ねぎ、だいこん、 みかんレトルト、パインかん	678 22.9	
24	火	ごはん なまあげのちゅうかふういため かふうコーンスープ だいこんときゆりのあえもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 たまねぎ、クリームコーン、 チンゲンサイ、だいこん、きゅうり	649 26.4	
25	水	あしたばパン おしたてグラタン コロコロやさいのスープ ぼんかん		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 ベーコン	パン、マカロニ、 こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター、パンこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 かぶ、しょうが、ぼんかん	673 23.9	
26	木	ルーローはん もずくのみそしる ゆでやさい(ちゅうかドレ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もずく、とうふ、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 こんにやく、ドレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、 だいこん、えのきたけ、にんじん、 キャベツ	608 27.4	
27	金	くろまいごはん さけのみそだれ ふちゅうっこじる ほそぎりやさいのいためもの		ぎゅうにゅう、さけ、 みそ、とりにく、 なまあげ、ぶたにく	こめ、くろまい、でんぷん、 こめぬかあぶら、さんおんとう	にんじん、はくさい、こまつな、 だいこん、たけのこ、ごぼう、 えのきたけ、にんにく	634 31.9	
30	月	ミルクパン ウインナーマスタードソース ハンガリアンシチュー とりにくとやさいのソテー		にゅうさんいんりょう、 ウインナー、ぶたにく、 チーズ、とりにく	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター、オリーブゆ	たまねぎ、にんじん、トマトみずに、 トマトピューレ、しょうが、 キャベツ、エリンギ	674 22.3	
31	火	にくごぼうごはん いかのあまからあげ さつまじり キャベツサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 いか、ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 さつまいも、こんにやく	ごぼう、しいたけ、えだまめ、 にんじん、だいこん、しめじ、 たまねぎ、キャベツ、ホールコーン	650 30.1	今月の平均 エネルギー 651 Kcal たんぱく質 26.9 g

※材料等の都合により、予定している食材を提供できない場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>  
 ※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

C・Dブロック

1月の主な使用食材の予定産地(小学校)					
米	宮城	みかん	長崎・愛媛他	ねぎ	東京・千葉
黒米	東京	ぼんかん	愛媛	キャベツ	愛知
牛乳	東京・神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・北海道	さつま芋	東京・千葉・茨城	小松菜	茨城・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森	じゃが芋	鹿児島・長崎	白菜	東京・茨城
鶏肉	岩手・宮崎	かぶ	千葉・埼玉	ほうれん草	東京・埼玉
鮭	北海道	ごぼう	青森	胡瓜	埼玉・群馬
鱈	東シナ海	大根	東京・神奈川	チンゲン菜	静岡
ブリ	長崎・青森	玉ねぎ	北海道	さやいんげん	沖縄
いか	南太平洋	にんじん	東京・千葉	にんにく	青森



給食センターホームページへのアクセスは、こちらが便利です。

※2月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(火)です。1月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

Tel042(365)2665