

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 (あかたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	◆	金	○	ちらしずし すまじる ほたてのフライ にくじゃが	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅうとうふ かまぼこ ほたてかいかいしら ぶたにく	にんじん かんぴょう えだまめ みつば しょうが たまねぎ しらたき	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこじゃがいも	587	27.2	1日(金)【縁の節句】(3日) 女の子の健やかな成長を願う 節句です。麦餅やちらし寿司、 はまぐりのすまし汁でお祝いを します。給食ではちらし寿司 と、梅の花の形をしたかまぼこ 入りすまし汁を提供します。
4	月	○	ごはん マーボーあつあげ はるさめのちゅうかサラダ きよみオレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なまあげ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ	631	26.8		
5	火	○	ピピンパ ワンタンスープ アイスクリーム★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ こまつな ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ アイスクリーム	646	23.4		
6	水	コ	きなこあげパン★ ミネストローネ ポテトサラダ	きなこ コーヒーミルク ペーコン レンズまめ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ きゅうり	ミルクパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	612	18.7	11月(火)【東日本大震災が起きた日】	
7	木	○	ごはん のらぼうのみそしる ちくわのいそべあげ(1ぼん) だいこんとうどのぶたにくいため	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ちくわ あおのり ぶたにく	キャベツ ほうれんそう のらぼうな しょうが にんじん だいこん こんにやく うど	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	593	21.2	また、産地応援食材として北海道産の「ホタテ」をフライにして提供します。(詳細はもぐもぐタイムズ参照)	
8	金	○	ごはん とうふとたまごのちゅうかスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく しょうが きりばしだいこん はくさいキムチ ながねぎ なら パインアップル みかん	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら しらたまちさとう	690	23.2	11日(月)【東京都平和の日(10日)】 【東日本大震災が起きた日(11日)】 東京都平和の日は、大空襲が起きた日、世界の平和を願い「すいとん」を提供します。	
11	月	ヨ (7)	救給(きゅうきゅう)カレー すいとんしる だいがくいも かきなのごまあえ	のむヨーグルト(プレーン) あぶらあげ わかめ まぐろフレーク	にんじん だいこん こまつな もやし かきな	きゅうきゅうカレー すいとん さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぶ ごま	581	12.5	また、災害時の非常食として学校に備蓄しているレトルトカレー「救給カレー」を温めて提供します。	
12	火	○	ごはん コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく おから たまご かんてん	たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム みかん パインアップル もも レモン	こめ あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ パンこ さとう でんぶ サイダー	694	26.8	また、災害時の非常食として学校に備蓄しているレトルトカレー「救給カレー」を温めて提供します。	
13	水	○	しょうゆラーメン(つけめん) とりにくのからあげ カクテキ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ こまつな だいこん きゅうり	むしちゅうかめん あぶら でんぶ ごまあぶら	591	31.2	また、災害時の非常食として学校に備蓄しているレトルトカレー「救給カレー」を温めて提供します。	
14	木	○	せきはん よしのじる さわらのたつたあげ あつあげのピリからそぼろに	あずき ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんにやくかんてん さわら ぶたにく だいず なまあげ みそ	にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ もちこめ あぶら ごま でんぶ ごま さとう	642	31.2	14日(木)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を提供します。赤飯の赤い色には、邪気を追い払う力があると 言われています。	
15	金	○	カレーライス ツナサラダ でこぼん★	ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご キャベツ こまつな コーン でこぼん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	651	22.4	19日(火)給食センター手作りのシュウマイを初めて作りま す。刻んだシュウマイの皮で肉 だねをくるみ、 蒸気で蒸します。	
18	◆	月	○	ごはん(あきたこまち・あきたけんのりょうり) いものこじる(あきたけんのりょうり) いかのかりんとうがらめ いりどうふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ いか ぶたにく ひじき とうふ たまご かつおぶし	こめ あぶら さいとみ こめ さとう	630	30.9	11日(火)給食センター手作りのシュウマイを初めて作りま す。刻んだシュウマイの皮で肉 だねをくるみ、 蒸気で蒸します。	
19	火	○	キムチチャーハン ちゅうかぶつもずくスープ てづくりジャンボシウマイ いちごゼリー★	ぶたにく なみそ ぎゅうにゅう とりにく もずく たまご おから	にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ たけのこ こまつな しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶ じゃがいも しゅうまいのかわ いちごゼリー	613	24.9		
21	木	ヨ (180)	ターメリックライスのホワイトソース がけ じゃこサラダ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム のむヨーグルト(180ml) ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ エリンギ はるキャベツ こまつな	こめ むぎ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう	588	19.3		
給食回数				14 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			650	26.8		

◎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》 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351
◎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「コ」はコーヒーミルク、「ヨ(7)」は飲むヨーグルト(プレーン)、「ヨ(180)」は飲むヨーグルト(180ml)です。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
◎3月分給食費の口座引き落としは、4月1日(月)です。二学期以降転入された方及び未納の方が対象です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

【今月の食材紹介】のらぼう菜



西多摩原産の野菜です。

シヤキシヤキした食感が特徴です。

デザートは、「その他」のアイスが上位にランクインしました。皆さんの希望を反映させ、5月にバラ味のアイスを提供します。



【一年間、ありがとうございました】
来年度も安心・安全な給食を提供できるよう、給食センター職員一丸となって努めてまいります。
どうぞよろしくお願致します。
新年度の給食は4月10日(水)からスタートします。
小学1年生は17日(水)です。

卒業生を支援する小学6年生、中学3年生に、思い出給食のアンケートをとりました。(締め太字で表記)
上位のメニューを3月の給食に取り入れます。(惜しくもランクインしなかった料理も一部取り入れています)

主食	① 揚げパン(きな粉)	② ピピンパ	③ キムチチャーハン
主菜	① 鶏肉のから揚げ	② 豚キムチ炒め	③ ちくわの磯辺揚げ
副菜	① 肉じゃが	② 春雨サラダ	③ ツナサラダ
汁物	① ワンタンスープ	② コーンポタージュ	③ ミネストローネ
その他	① コーヒーミルク	② フルーツ白玉	③ サイダーゼリーポンチ