

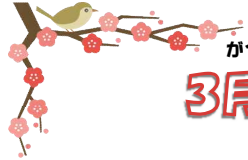


3月分予定献立表



こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	はし	おかず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん				おもにからだのちよしを ととのえるもとになるしょくひん
1	火	とうにゅうパン (りんごジャム)	○	は	カレーうどん め① いかのねぎやき じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	とうにゅうパン あぶら ごまあぶら りんごジャ ム	ぎゅうにゅう ぶたかた いか ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ ほ うれんそう だいこん きゅう り みずな	32.3 646	がつ こんだてもくひょう 3月の献立目標 はる おとず かん こんだて 「春の訪れを感じさせる献立」	
桃(もも)の節句(せつく)											だんだんと寒さもやわらいで来る時期 です。給食でも旬の食材や行事食で春 の訪れを表現しています。
2	水	ちらしずし (きざみのり)	○	は	すましじる さわらのこうみやき キャベツとなのはなのおひたし (ソイドレッシング)	こめ あぶら さとう で んぶん ドレッシング	バナメイエビ あぶらあ げ ぎゅうにゅう とうふ ちらしかまぼこ さわら のり	にんじん ごぼうしいたけ れんこん グリンピース み つばしょうが キャベツ な ばな	27.2 547	きざみのりはちらし ずしにかけてたべま しょう。	
3	木	にんじんしよくパン	コー ヒーミ ルク 飲①	ス フ	トマトふうみのやさいスープ カップコロッケ 焼① (パックスソース) でこぼん	しよくパン あぶら じゃ がいも バター パンこ	ベーコン ぶたもも ク リーム チーズ	にんじん にんにく かぶ た まねぎ キャベツ セロリー パセリトマト でこぼん	20.8 602	カップコロッケのたべの こしはしょっかんに、 カップでこぼんのたべ のこしはしかいフライ ヤーにもどしましょう。	
4	金	かりかりうめごはん 飯③	○	は	にくじゃが 煮① はくさいとこまつなのりあえ (わふうドレッシング) きよみオレンジ	こめ あぶら じゃがい も さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたばら のり	しょうが たまねぎ にんじん しらたき はくさい こまつな きよみオレンジ	18.5 631	きよみオレンジのた べのこしはしかいフ ライヤーにもどしま しょう。	
7	月	カレーライス 飯②	○	ス フ	こんにやくサラダ 野③ (パンパンジードレッシング) おうとう缶(かん) 缶⑤	こめ あぶら じゃがい も しろごま ドレッシ ング	ぶたもも ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん キャベツ もも	17.2 645	ふつかすい もも せつく 2日(水) 桃の節句 もも せつく おんな こ すこ せい 桃の節句とは、女の子の健やかな成 長を願うひな祭りのことで、「上巳の節 句」ともよばれています。	
8	火	きなこあげパン パ①	○	ス フ	ワンタンスープ 汁② ひよこまめのサラダ (たまねぎドレッシング) いよかん	こめ あぶら じゃがい も さとう ドレッシ ング	きなこ ぎゅうにゅう ぶ たもも	しょうが にんじん たけのこ ねぎ いら キャベツ きゅうり いよかん	19.7 544	あげパンにはかみナブ キンがつかます。 いよかんのたべのこし はしかいフライヤーに もどしましょう。	
東京都平和(とうきょうとへいわ)の日(ひ)											ちらすしは見た目が華やかで、かつ 縁起のよい食材が使われているため、桃 の節句によく食べられます。 菜の花は春の訪れを知らせてくれる代 表的な野菜です。独特の苦みがあります が、それが春の味わいとして好まれてい ます。
9	水	さつまいもごはん (すくなめ)	○	は	へいわのひのすいとんじる(のらぼう いり) やしししゃも(全学年2本) うのはないため	こめ さつまいも あぶ らくろごま すいとん さ とう	ぎゅうにゅう ししゃも おから あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう のらぼう ねぎ	24.3 603	さつまいもごはんは すくなめです。	
10	木	むしパンプレーン	○	は	みそラーメン め② ごぼうスティック 揚② とうきょうさんいとかんてんのサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	むしパン あぶら しろ ごま ごまあぶら こめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたもも なると あかみそ あお のり かんてん	にんにく にんじん コーン も やし ねぎ しょうが ごぼう はるキャベツ	21.4 574	あげパンにはかみナブ キンがつかます。 いよかんのたべのこし はしかいフライヤーに もどしましょう。	
福島県(ふくしまけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											11日(金) 福島県の郷土料理 こづゆは、会津地方の郷土料理です。 ほたての貝柱でだしをとり、豆麩、にんじ ん、里芋、きくらげなどを加え、薄味のお 吸い物に仕上げます。贅沢な食材を使っ ていますが、「何杯かわりしても失礼に ならない」という習慣があり、会津の人た ちのおもてなしの心が表れています。 ひきないりは、大根とにんじんを細切り にして炒め、醤油や砂糖などで味をつけ たものです。
11	金	なめし	○	は	こづゆ さんまのおやき ひきないり	こめ あぶら しろごま さいとも まめふ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ ほ たて さんま あぶらあ げ こうやどうふ	にんじん きくらげ しょうが ねぎ だいこん こんにやく	27 629		
卒業祝(そつぎょういわ)い①											
14	月	せきはん	○	は	かきたまじる とりのからあげ 揚① きんぴらごぼう 炒③ シークワサーゼリー デ③	こめ もちごめ あぶら くろごま でんぶん さと う しろごま ごまあぶら	ささげ ぎゅうにゅう た まご ちらしかまぼこ こと りもも	ねぎ のらぼうしょうが れ んこん ごぼう にんじん こ んにやく	28.1 638		

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくしつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て つ い て	
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	はし	おかず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん				おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん
卒業祝(そつぎょういわ)い②					めかじきのガーリックソテー アーモンドサラダ 野② (ソイドレッシング) そつぎょういわいデザート デ②	スパゲティ パター さと う あぶら アーモンド ドレッシング ケーキ	ぶたもも チーズ ぎゅう にゅう めかじき	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ あかピーマン コーン	29.2 564	パンはつきません。 デザートにはスプ ーンがつかます。	か げつ にち か そつぎょういわ 14日(月)・15日(火) 卒業祝い ことし そつぎょういわい こ ん だ て ふつかかん わ 今年の卒業祝いの献立は、2日間に分 けての登場です。
15	火	スパゲティ ミートソース	○	ス フ	すきやき 煮④ もやしとにんじんのおひたし (いとけずりぶし) (パックしょうゆ) はっさく	こめ あぶら さとう しろ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうか た ロース やきとうふ かつおぶし	しらたき ねぎ はくさいしい たけしゆんぎく にんじん も やし はっさく	19.6 569	いとけずりぶしとしよ うゆをおひたしにあ えてたべましょう。	14日(月)の赤飯は、お祝いの席でよく た ねんせい かどで いわ 食べられ、6年生の門出を祝うのにぴった りの料理です。
17	木	こめこしょうパン (いちごジャム)	○	ス フ	ABCミネストローネ 汁④ カップオムレツ れんこんとえだまめのサラダ (ごまドレッシング)	こめこパン あぶら マ カロニ パター いちご ジャム ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたもも クリ ーム	にんにくかぶにんじんたまね ぎ キャベツ セロリー パセリト マト マッシュルーム れんこん きゅうり えだまめ	24.8 666	カップコロッケのたべ のこしはしょっかん に、カップはしかくい フライヤーにもどしま しょう。	15日(火)には卒業祝いデザートが登 場します。
18	金	ごはん	○	ス フ	マーボー豆腐 煮③ かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング) フルーツしらたま 缶①	こめ あぶら さとう ご まあぶら でんぷん し ろごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶ たもも あかみそ かい そうミックス	しょうが にんにく ねぎ たけ のこにんじん キャベツ み かん(缶) もも バイナッブル	27.9 672		「きゅうしょくとうしゅう しゆん しょくざい」 給食に登場する旬の食材 さわらみすな な はな 鱈、水菜、みつば、菜の花、にら、ブ ロッコリー、春キャベツ、のらぼう菜、清 見オレンジ、いよかん、はっさく
22	火	ピザ パ②	レ モ ン テ ィ 飲②	ス フ	ベーコンとはくさいのスープに スイートポテト 炒① でこぼん	ピザクラスト オリーブ あぶら あぶら さつま いも パター さとう	チーズ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんにく トマト はくさい にんじん ぶ なしめじ でこぼん	16.5 707	ピザにはかみナブキン がつかます。 でこぼんのたべのこし はしかくいフライヤーに もどしましょう。	ロッコリー、春キャベツ、のらぼう菜、清 見オレンジ、いよかん、はっさく
23	水	ピピンバ 飯① (にくごはん)	○	ス フ	ゆでやさ い みそだれ キムチワンタンスープ 汁① アイスクリーム デ①	こめ あぶら さとう ご まあぶら しろうごま ワンのかわ アイスク リーム	ぶたもも あかみそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが もやし ぼ うれんそう にんじん はくさい いたまねぎ えのきたけ ねぎ	28.1 675	にくごぼん・ゆでやさ い・みそだれをまぜてた べましょう。 アイスクリームにはス プーンがつかます。	にち げつ ※14日(月)のシークワサーゼリーは、1/25(月)の給 食にて提供できなかった品の代替です。
※しよっぎくの「は」は「はし」、「ス フ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※今月分の給食費の口座引き落としは、4月1日(金)です。納め忘れのないようお願いし ます。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 621 キロカロリー	たんぱくしつ 23.9 グラム				



3月は思い出給食月間です!

6年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。
福生市の学校給食センターでは、皆さんの心に残る給食にしたいという思いから、
3月を「思い出給食月間」としています。これは、昨年の12月に行った福生市内の
6年生全員が対象のアンケート調査の中で、「もう一度食べたい給食」として上位に

なったメニューを、3月の献立にできるだけ取り入れるというものです。
★1位～5位のメニューは献立表に次のように示しています。丸数字は順位です。

【例】ご① (ごはん類の中で1位のメニューという意味)

- ごはん=ご パン=パ めん類=め 揚げ物=揚 焼き物=焼
- スープ・汁物=汁 炒め料理=炒 煮込み料理=煮 ゆで野菜=野
- 果物・フルーツ缶=缶 デザート=デ 飲み物=飲



3月9日(水)「東京都平和の日」の献立について

昭和20年、3月10日の明け方、大空襲により東京では10万人ともいわれる
多くの命が一瞬にして奪われました。東京都では、このような悲惨な出来事を二度と
繰り返さないことを誓い、平成2年7月、「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を
「東京都平和の日」と定めました。

戦争中や戦後は食料不足が深刻で、人々は少ないお米をなんとか増やして少しでもお腹
を満たそうと、お米と一緒にさつまいもやじゃがいも、豆などを炊くこともありました。
また、小麦粉を水で練って作るすいとんは、お米の代わりとしてよく食べられました。当時の
すいとん汁は、今のような具たくさんなものではなく、具の少ない質素なものでした。

福生市の給食センターでは、今年9日の献立を「東京都平和の日の献立」としました。

皆さんはこの日の給食を食べて、何を感じるでしょうか。

※給食では皆さんが食べやすいように、ある程度アレンジをして提供します。

