



こ ん だ て め い					お も な し ゃ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て				
日	曜日	しゅしゅく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん				おもにからだのちようし をととのえるもとになる しよくひん			
桃(もも)の節句(せつく)					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 でんぷ ん ドレッシング	えび 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	27.3 580	きざみのりは ちらしずしにか けます。	<p>ふつか げつ もも せつく 2日(月)桃の節句 桃の節句には、ちらしずしやはまぐ りの潮汁、旬の春野菜のおひたし (葉の花や茶みつばなど)や旬の魚 (さわらやさりなど)をお膳にして食 べます。 ちらしずしは、緑・黄・赤・白・黒の 五色に彩ると縁起がいいと言われま す。この五色がそろうと悪いことをは らう力があるとされています。</p> 			
2	月	ちらしずし (きざみのり)	○	は	コーンポタージュ 汁③ シーザーサラダ ゆ③ (シーザードレッシング) はっさく	コッペパン あぶら さとう こむぎこ パター クルトン ドレッシング	きなこ コーヒーぎゅうにゅ う ベーコン クリーム	コーン たまねぎ パセリ キャ ベツ にんじん はっさく	20.2 660	あげパンには かみナプキン がつかます。				
3	火	きなこ あげパン パ①	コー ヒーミ ルク 飲①	ス フ	とんじる 汁⑤ さんまのしおやき はくさいとあぶらあげのにびたし	こめ あぶら しろごま さと う	わかめ ぎゅうにゅう ぶた ばら あかみそ しろみそ さんま あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ぶ なしめじ ねぎ こんにやく はく さい こまつな	26.8 659					
4	水	わかめ ごはん	○	は	ベーコンとはくさいのスープに スイートポテト 炒① いよかん	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 ぎゅうにゅう ベーコン	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 いよかん	21.8 697	ピザにはかみ ナプキンがつか ます。				
5	木	ピザ パ②	○	ス フ	なめこじる 汁⑦ ぶたにくのしょうがやき 焼④ こんにやくサラダ ゆ② (パンパンジードレッシング)	こめ 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 あかみ そ ぶたロース	なめこ ねぎ しょうが だいこん キャベツ	29.7 560					
6	金	ごはん	○	は	東京都(とうきょうと)平和(へいわ)の日(ひ)					こめ ごこくまい あぶら さ つまいも すいとん さとう		ぎゅうにゅう ししやも おか り とりむね あぶらあげ の り	にんじん だいこん ごぼう ね ぎ	26.4 610
9	月	こもり ざっこくごはん (のりつくだに)	○	は	平和(へいわ)の日(ひ)のすいとんじる やきししやも(低・中・高2本) うのはないため	あぶら しろごま ごまあぶ ら じゃがいも パター パン こ	ぶたもも なたとあかみそ ぎゅうにゅう クリーム チー ズ ベーコン	にんにく にんじん もやし ねぎ コーン しょうが たまねぎ ごぼ う えのきたけ ピーマン ラ・フ ランスゼリー	24.6 550	パンはつきませ ん。 ゼリーにはスプー ンがつかます。	<p>16日(月)愛媛県の郷土料理 四国地方にある愛媛県は、瀬戸内 海に面し、海の幸、山の幸に恵まれ ています。海では、はまちやたいなど が獲れ、内陸部ではみかんやいよか んなどのかんきつ類の栽培が盛んで す。「もぶりめし」は、たくさんの具の 入った混ぜご飯です。「もぶり」とは 愛媛県の方言で、「混ぜる」という意 味だそうです。お祝い事やお祭りの 際に食べられる料理です。</p> 			
10	火	みそラーメン め②	○	は	カップコロッケ 焼① (パックスソース) ベーコンとごぼうのせんぎりいため ラ・フランスゼリー	こめ あぶら じゃがいも し ろごま	ぶたかた ぎゅうにゅう か いそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ に んじん おろしりんご キャベツ なつみかん	17.8 662					
11	水	カレーライス ご③	○	ス フ	はるやさいのスープ とりにくのてりやき 焼② ひきにくとだいたいのトマトに	ピタパン あぶら さとう オ リーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とり もも だいたい ぶたもも	たまねぎ はるキャベツ にんじ ん ぶなしめじ にんにく トマト	28.7 513					
12	木	ピタパン	○	ス フ	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	18.8 644					
13	金	かりかり うめごはん ご④	○	は	愛媛県(えひめけん)の郷土料理(きょうどりょうり)					こめ あぶら さとう でんぷ ん こむぎこ		とりむね あぶらあげ ぎゅう にゅう たまご とうふ な るとはまち(いなだ)	にんじん たけのこ ねぎ いら しょうが いよかん	30.3 669
16	月	もぶりめし	○	は	にらたまじる はまちのてりやき いよかん									

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ぎ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	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	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん				おもにからだのちようし をとのえるもとになる しよくひん	
17	火	シュガークッパ パ⑥	○	ス フ	ミネストローネ 汁④ タンドリーチキン 焼③ フルーツしらたま デ①	シュガークッパパン あぶら シェルマカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とり も ヨーグルト	にんにく かぶ にんじん たま ねぎ キャベツ セロリ パセリ トマト みかん もも パイナップ ル	24.7 590		18日(水) だんべえ汁 福生市のとなりにあるあきる野市 の認定B級グルメの「だんべえ汁」が 給食に登場します。秋川牛やのらぼ う菜など西多摩の味覚がたっぷり 入ったすいとん汁です。「地産地消」 とは、地域で作られたものを地域で 消費することを言います	
卒業(そつぎょう)祝(いわい)・地産地消(ちさんちしょう)												
18	水	こもり せきはん	○	は	だんべえじる ぶりのしおやき きりぼしだいこんのいりに	こめ もちごめ あぶら くら ごま さといも すいとん さ とう	ささげ ぎゅうにゅう 秋川牛(あきがわぎゅう) ぶり あぶらあげ	にんじん だいこん のらぼう ごぼう ねぎ こんにやく きりぼ しだいこん	29 676	せきはんはす くなめです。		
19	木	カレーうどん め①	○	は	とりのからあげ 揚① ポテトサラダ ゆ① (マヨネーズ) (かたぬきチーズ)	あぶら うどん でんぷん じゃがいも マヨネーズ	ぶたかた ぎゅうにゅう とり も チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ ほう れんそう しょうが コーン きゅ うり	29.9 647	パンはつきま せん。		
20	金	ピビンバ (にくごはん) ご①	○	ス フ	(ゆでやさい・みそだれ) キムチワタンスープ 汁① おいおいデザート(スプーンつき)	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら しろごま ワンタン のかわ デザート	ぶたもも あかみそ ぎゅう にゅう だいやー(デザート)	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 た まねぎ えのきたけ ねぎ	26.5 633	にくごはんはゆ でやさいとみそ だれをまぜてた べます。		
* 食器の欄の (ス)はスプーン、(フ)はフォーク、(は)は箸を使用します。 * 材料の都合で献立が変更になることがあります。 * 今年度の給食費の引き落とし日は4月1日(水)が最後となりますので 納め忘れのある方は十分に注意してください。												
					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 623 キロカロリー	たんぱく質 25.5 グラム					

### 《思い出給食について》

6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。1年生から食べた給食、

6年間だと合計約1100食以上も食べたことになります。

それぞれ給食にはいろいろな思い出があるでしょう。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。

昨年の12月に福生市内7つの小学校の6年生全員に

アンケートによる投票をしてもらいましたね。その中で、特に人気があったメニューを  
できるだけ3月の給食に取り入れました。

上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位のメニューの意味)

ごはん=ご パン=パ めん類=め 揚げ物=揚 焼き物=焼 汁物・スープ=汁

炒め煮料理=炒 煮込み料理=煮 ゆで野菜=ゆ デザート=デ 飲み物=飲



### 3月9日 「東京都平和の日」の献立について

第二次世界大戦中の昭和20年3月10日に、東京が大空襲

をうけ、多くの命が失われました。そして、同年8月15日をもって戦争は  
終わりました。今年は戦後70年の節目の年となります。

このような悲惨な出来事が二度と起こらないようにと、  
東京都では平成2年に「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」と決めました。

戦中や戦後、食料が不足した際に、少しの米を何とか増やして少し  
でもお腹を満たそうと、人々は「雑穀ごはん」、「すいとん」、「ぞうすい」、  
「さつまがゆ」にして食べる工夫をしました。

また、「おから」や「里芋の茎(芋がら)」なども貴重な食料として  
食べられていました。

そこで、福生市でも、毎年3月10日前後に、当時食べられていた食事に  
似た献立を出しています。

「平和の日のすいとん」は、肉などがなかなか手に入らなくなった戦中や  
戦後に、家の庭先などで作った大根やにんじん、ごぼうやさつまいもなどで  
かさをふやした当時のすいとんを再現しました。(さらに食糧難がすすむと、  
このようなすいとんすら食べられなくなってしまったそうです。)