

日	曜	豆乳	献立名 (思い出給食は斜め文字)	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とになる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
2	月	○	チキンライス コーンポタージュ サーモンのスパイスやき フルーツしらたま	とりにく だいずいんりょう ベーコン とうにゆう サーモントラウト	こめ あぶら コーンスターチ しらたまもち さとう	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン コーン パセリ りんご もも ようなし	689	28.0	3日 桃の節句 女の子の健やかな成長を 願う節句です。菱餅やちら し寿司、はまぐりのすまし 汁でお祝いします。 (給食では豆腐のすまし汁 です)	
3	火	○	ちらしずし すましじる おきめだいのしおやき さつまあげとこんにやくのもの	あぶらあげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ おきめだい とりにく さつまあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ れんこん だいこん みつば たけのここんにやく	572	27.8		
4	水	○	きなこあげパン キャベツとウィンナーのスープ ベーコンポテト いちごゼリー	きなこ だいずいんりょう ウィンナー レンズまめ ベーコン	こめこパン あぶら さとう じゃがいも いちごゼリー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ パセリ	719	18.5		
5	木	○	さけとえだまめのまぜごはん のっぺ(にいがたけんのきょうとりょうり) だいずいりつくねやき はくさいとのらぼうなのおひたし	さけ だいずいんりょう とりにく ほたて かまぼこ だいず かつおぶし	こめ あぶら さとも でんぷん さとう	えだまめ にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ はねぎ たまねぎ はくさい のらぼうな えのきたけ	677	35.5		
6	金	○	チキンカレーライス かいそうサラダ きよみオレンジ	とりにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きよみオレンジ	657	20.4	5日 のっぺ(新潟県の 郷土料理)	
9	月	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ ぶたキムチいため はるか	だいずいんりょう とうふ ぶたにく みそ	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが もやしはくさいキムチ ながねぎにらはるか	556	23.9	お祝いの席でも食べられ る、とろみのある具沢山の 煮物です。家庭によって具 が違います、里芋は必 ず入るようです。	
10	火	○	さつまいもごはん へいわのひのすいとんじる やしししゃも(2ほん) からしあえ	だいずいんりょう とりにく からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら しらたまもち さとう	ごぼう にんじん だいこん もやし こまつな	604	22.7		
11	水	コ	こめコライスパン ポークビーンズ とりにくのマーマレードやき キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう マーマレード	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	608	30.2		
12	木	○	ごはん さいかいびちくようみどしる さばのやくみだれがけ はくさいとくきわかめのサラダ	だいずいんりょう とうにゆう だいず みそ あぶらあげ さば くきわかめ	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら あぶら	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが ながねぎ はくさい にんじん	693	26.5		
13	金	○	ピビンパ ビーフンスープ そつぎょういわいケーキ	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ビーフン そつぎょういわいケーキ	にんにく もやし ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ にら ながねぎ	674	24.2	10日 東京都平和の日 東京大空襲が起きた日	
16	月	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ でこぼん	だいずいんりょう ぶたにく ぶたレバーチップ だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん こまつな でこぼん	642	25.2	で、世界の平和を願いま す。戦時中の「すいとん」 を再現します。	
17	火	○	せきはん すましじる とりにくのからあげ ちくぜんに さくらゼリー	ささげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ とりにく あげボール	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんじん こんにやく ごぼう たけのこ ほししいたけ れんこん さくらゼリー	641	27.3	11日 東日本大震災が起き た日(12日に実施)	
18	水	○	カレーうどん ささかまぼこのいそべあげ こんにやくサラダ こめこまるパン	ぶたにく あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ あおのり	あぶら でんぷん こめこめん こめこ やまいも さとう こめこパン	たまねぎ こまつな ながねぎ こんにやく だいこん にんじん キャベツ	589	19.8	防災食育センターで備蓄 されている災害用みそ汁 を使います。	
19	木	○	かりかりうめごはん とんじる さわらのこうみやき もやしとのらぼうなのごまあえ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	うめ しょうが こんにやく にんじん だいこん ながねぎ もやし のらぼうな	649	30.5	17日 卒業祝い 卒業生の健康を願って赤 飯を出します。	
23	月	○	ごはん けんちんじる さんまのかばやき ひじきのごもくに	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さんま さつまあげ だいず ひじき	こめ ごまあぶら さとも でんぷん あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが さやいんげん	696	24.1		
24	火	○	コーンピラフ ミネストローネ カップコロッケ キャベツのソテー	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ だいず	こめ あぶら むぎ じゃがいも こめパンこ	たまねぎ コーン にんにく セロリー にんじん かぶ トマト キャベツ ピーマン	581	18.2	19日 食育の日 地域の特産品	
給食回数 16 回							平均栄養量	640	25.2	「のらぼう菜」を使った和 食の献立です。
※ 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。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。 《問い合わせ先》
 ◎給食内容や食物アレルギー等について御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
 ◎3月分給食費の口座引き落としは、3月31日(火)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。 (電話) 042-551-8351

🍳 : 大皿を出す日です。

🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟
 卒業をする小学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。上位のメニューを3月の給食に取り入れます。

- 主食 ① きなこ揚げパン ② ピビンパ ③ かりかり梅ごはん/カレーうどん
 主菜 ① 鶏肉のから揚げ ② 豚キムチ炒め/麻婆豆腐
 副菜 ① 春雨サラダ/ベーコンポテト
 汁物 ① ワンタンスープ ② コーンポタージュ
 その他 ① フルーツ白玉 ② コーヒーミルク

*アレルギー対応給食では、ワンタンスープの代わりにビーフンスープを出します。



- 🌟🌟🌟
 今月の地場野菜(使用予定)
 ・さつまいも(福生市)
 ・こまつな(瑞穂町)
 ・チンゲンサイ(羽村市)
 ・のらぼう菜(福生市)
 ・にんじん(福生市)
 ・ほうれん草(福生市)
 ・長ねぎ(羽村市・瑞穂町)

👩👨
 一年間ありがとうございました。
 白衣・エプロンの洗濯など、ご家庭
 でのご理解ご協力を頂きまして
 ありがとうございました。新年度は
 4月9日(木)から給食センターが
 稼働します。

学校給食予定献立表

令和元年度3月

日	曜	豆乳	献立名 (思い出給食は斜め文字)	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	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
2	月	○	チキンライス コーンポタージュ サーモンのスパイス焼き フルーツ白玉	とりにく だいずいんりょう ベーコン とうにゅう サーモントラウト	こめ あぶら コーンスターチ しらたまもち さとう	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン コーン パセリ りんご もも ようなし	903	34.2	3日 桃の節句 女の子の健やかな成長を 願う節句です。菱餅やちらし 寿司、はまぐりのすまし 汁でお祝いをします。 (給食では豆腐のすまし汁 です)
3	火	○	ちらし寿司 すまし汁 沖めだいの塩焼き さつまあげとこんにゃくの煮物	あぶらあげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ おきめだい とりにく さつまあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ れんこん だいこん みつば たけのこ こんにゃく	698	33.5	
4	水	○	きなこ揚げパン キャベツとウインナーのスープ ベーコンポテト いちごゼリー	きなこ だいずいんりょう ウインナー レンズまめ ベーコン	こめこパン あぶら さとう じゃがいも いちごゼリー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ パセリ	942	23.2	
5	木	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 のっぺ(新潟県郷土料理) 大豆入りつくね焼き 白菜とのらぼう菜のお浸し	さけ だいずいんりょう とりにく ほたて かまぼこ だいず かつおぶし	こめ あぶら さといも でんぷん さとう	えだまめ にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ はねぎ たまねぎ はくさい のらぼう菜 えのきたけ	877	45.7	
6	金	○	チキンカレーライス 海藻サラダ 清見オレンジ	とりにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きよみオレンジ	854	24.9	5日 のっぺ(新潟県郷土料理) お祝いの席でも食べられる、 とろみのある具沢山の煮物です。 家庭によって具が違いますが、 里芋は必ず入るようです。
9	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 豚キムチ炒め はるか	だいずいんりょう とうふ ぶたにく みそ	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが もやしはくさいキムチ ながねぎ にはるか	714	29.9	
10	火	○	さつま芋ご飯 平和の日のすいとん汁 焼きししゃも(2本) からし和え	だいずいんりょう とりにく からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら しらたまもち さとう	ごぼう にんじん だいこん もやし こまつな	705	25.4	10日 東京都平和の日 東京都大空襲が起きた日 で、世界の平和を願います。 戦時中の「すいとん」 を再現します。
11	水	□	米粉スライスパン ポークビーンズ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう マーマレード	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	812	38.2	
12	木	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 鯖の薬味だれがけ 白菜と茎わかめのサラダ	だいずいんりょう とうにゅう だいず みそ あぶらあげ さば くわかめ	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら あぶら	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが ながねぎ はくさい にんじん	882	31.8	
13	金	○	ピビンバ ビーフンスープ 卒業祝いケーキ	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ビーフン そつぎょういわいケーキ	にんにく もやし ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ にら ながねぎ	904	30.9	11日 東日本大震災が起きた日 (12日に実施) 防災食育センターで備蓄 されている災害用みそ汁 を使います。
16	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ でこぼん	だいずいんりょう ぶたにく ぶたレバーチップ だいず みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん こまつな でこぼん	826	31.9	
17	火	○	赤飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ 筑前煮 さくらゼリー	ささげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ とりにく あげボール	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ ほししいたけ れんこん さくらゼリー	802	33.4	
18	水	○	カレーうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ こんにゃくサラダ 米粉丸パン	ぶたにく あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ あおのり	あぶら でんぷん こめこめん こめこ やまいも さとう こめこパン	たまねぎ こまつな ながねぎ こんにゃく だいこん にんじん キャベツ	835	25.3	
19	木	○	かりかり梅ご飯 豚汁 鯖の香味焼き もやしとのらぼう菜のごま和え	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	うめ しょうが こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ もやし のらぼう菜	828	37.5	17日 卒業祝い 卒業生の健康を願って赤 飯を出します。
23	月	○	ご飯 けんちん汁 さんまの蒲焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ さんま さつまあげ だいず ひじき	こめ ごまあぶら さといも でんぷん あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ しょうが さやいんげん	887	29.5	
24	火	○	コーンピラフ ミネストローネ カップコロッケ キャベツのソテー	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ だいず	こめ あぶら むぎ じゃがいも こめパン	たまねぎ コーン にんにく セロリー にんじん かぶ トマト キャベツ ピーマン	721	21.7	19日 食育の日 地域の特産品 「のらぼう菜」を使った和食 の献立です。
給食回数 16 回							平均栄養量	824	31.1
※ 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	830	34.2

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

◎3月分給食費の口座引き落としは、3月31日(火)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。


☺ : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

一年間ありがとうございました。
白衣・エプロンの洗濯など、ご家庭
でのご理解ご協力を頂きまして
ありがとうございました。新年度は
4月9日(木)から給食センターが
稼働します。



卒業をする小学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。
上位のメニューを3月の給食に取り入れます。(献立表には斜め文字で紹介します)

主食 ① きなこ揚げパン ② ビビンバ ③ かりかり梅ごはん/カレーうどん
主菜 ① 鶏肉のから揚げ ② 豚キムチ炒め/麻婆豆腐
副菜 ① 春雨サラダ/ベーコンポテト
汁物 ① ワンタンスープ ② コーンポタージュ
その他 ① フルーツ白玉 ② コーヒーミルク

*アレルギー対応給食では、ワンタンスープの代わりにビーフンスープを出します。

**卒業・進級
おめでとう**



今月の地場野菜(使用予定)

- ・さつまいも(福生市)
- ・こまつな(瑞穂町)
- ・チンゲンサイ(羽村市)
- ・のらぼう菜(福生市)
- ・にんじん(福生市)
- ・ほうれん草(福生市)
- ・長ねぎ(羽村市・瑞穂町)