

# 学校給食予定献立表

令和元年度3月

日	曜	牛乳	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 ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム サーモントラウト	こめ バター あぶら こむぎこ 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 パイナップル もも みかん	919	35.0	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やくの煮物	えび あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ おきめだい とりにく さつまあげ	こめ あぶら さとう	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	722	37.4		
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 ぎゅうにゅう ウインナー レンズまめ ベーコン	ミルクパン あぶら さとう バター 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	802	25.6		
5	木	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 のっぺ(新潟県の郷土料理) 青のり卵焼き★ 白菜とのらぼう菜のお浸し (糸削り節)	さけ ぎゅうにゅう とりにく ほたて かまぼこ たまご あおのり かつおぶし	こめ あぶら さといも 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 はくさい のらぼう菜 えのきたけ	800	37.4		
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 ぎゅうにゅう 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	860	24.8		
9	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め はるか★	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら	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	737	30.9	5日 のっぺ(新潟県の郷土料理) 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。	
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	ぎゅうにゅう とりにく からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら すいとん さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし	724	25.7		
11	水	コ	胚芽丸パン★ 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	コーヒーミルク ぶたにく だいず とりにく	はいがパン バター じゃがいも さとう マーマレード あぶら	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	839	46.1		
12	木	○	ご飯 災害備蓄用みそ汁 鯖の薬味だれけ 白菜と茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず みそ わかめ あぶらあげ さば くわかめ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう 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	874	31.6		
13	金	○	ビビンバ ワンタンスープ 卒業祝いケーキ★	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ 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 にはるか ながねぎ	934	31.8	10日 東京都平和の日 東京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。	
16	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ でこぼん★	ぎゅうにゅう 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 ドレッシング	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	822	31.8		
17	火	○	赤飯 かきたま汁 鶏肉のから揚げ 筑前煮 さくらゼリー★	ささげ ぎゅうにゅう とうふ たまご 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	843	35.8		
18	水	○	カレーうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ こんにやくサラダ ほうれん草蒸しパン★	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり	あぶら でんぷん うどん こむぎこ さとう ほうれんそうむしパン	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	766	26.3	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。	
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	ぎゅうにゅう 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 のらぼう菜	834	37.4	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	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さんま さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら ごまあぶら さといも でんぷん 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	892	29.4	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。	
24	火	○	コーンピラフ ABCミネストローネ カップコロッケ★ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ だいず なまクリーム チーズ	こめ バター あぶら マカロニ じゃがいも 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	810	24.9		
給食回数 16 回							平均栄養量	824	32.0	
※ 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。 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

◎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。

★：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



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

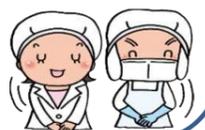
副菜 ① 春雨サラダ/ベーコンポテト

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

## 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。



## 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)

