

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とになる (あかひのたべもの)	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	とりにくぎゅうにゆう 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 パター 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	721	28.9	みつか もも せつく <b>3日 桃の節句</b> 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	えび あぶらあげ ぎゅうにゆう 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	573	30.3	さつまあげとこんにやくのもの	
4	水	○	きなこあげパン★ 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 ぎゅうにゆう 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	626	20.0	さつまあげとこんにやくのもの	
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どいりょうり) あおのりたまごやき★ はくさいのらぼうなのおひたし (いとけずりぶし)	さけ ぎゅうにゆう 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 のらぼうな えのきたけ	618	29.3	さつまあげとこんにやくのもの	
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 ぎゅうにゆう 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	662	20.3	さつまあげとこんにやくのもの	
9	月	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ ぶたキムチいため はるか★	ぎゅうにゆう 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	573	24.6	さつまあげとこんにやくのもの	
10	火	○	さつまいもごはん へいわのひのすいとんじる やしきしゃも(2ほん) からしあえ	ぎゅうにゆう 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	584	22.3	さつまあげとこんにやくのもの	
11	水	コ	はいがまるパン★ 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	コーヒーミルク ぶたにく だいず とりにく	はいがパン パター 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	650	36.2	さつまあげとこんにやくのもの	
12	木	○	ごはん さいがいびちくようみそじる さばのやくみだれがけ はくさいとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゆう とうにゆう だいず みそ わかめ あぶらあげ さば くきわかめ	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	692	26.1	さつまあげとこんにやくのもの	
13	金	○	ビビンバ ワンタンスープ そつぎょういわいケーキ★	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゆう	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 にら ながねぎ	697	24.8	さつまあげとこんにやくのもの	
16	月	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ でこぼん★	ぎゅうにゆう 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	640	25.1	さつまあげとこんにやくのもの	
17	火	○	せきはん かきたまじる とりにくのからあげ ちくぜんに さくらゼリー★	ささげ ぎゅうにゆう 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	672	29.0	さつまあげとこんにやくのもの	
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 ほうれんそうむしパン★	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゆう 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	606	21.5	さつまあげとこんにやくのもの	
19	木	○	かりかりうめごはん とんじる さわらのこうみやき もやしとらぼうなのごまあえ	ぎゅうにゆう 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	654	30.4	さつまあげとこんにやくのもの	
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	ぎゅうにゆう 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	700	23.9	さつまあげとこんにやくのもの	
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	ぎゅうにゆう ベーコン レンズまめ だいず なまクリーム チーズ	こめ パター 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	628	20.3	さつまあげとこんにやくのもの	
給食回数 16 回							平均栄養量	644	25.8	「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。 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。 《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  
 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

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。
- 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 はるさめ春雨サラダ/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

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)