

日	曜	豆乳	献立名	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 (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)				
9	火	○	ごもくちらし あらはんぺんのすましじる さけのしおやき しんたけのことこんにゃくのどさに さくらもち	あぶらあげのり だいちんりょう あらはんぺん さけ かつおぶし	こめ あぶら さとう さくらもち	にんじん れんこん かんぴょう ほししいたけ こまつな ながねぎ こんにゃく たけのこ	647	25.6	花見	
10	水	○	セルフホットドッグ (こめこパン) (ウインナーのケチャップソース) やさいスープ キャベツとにんじんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいちんりょう ベーコン とりこく ウインナー	こめこパン じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	694	22.8		
11	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそじる いわしのなんばんづけ キャベツとにんじんのサラダ	だいちんりょう あぶらあげ みそ わかめ いわし かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん キャベツ たら	621	24.2		
12	金	○	ごはん しせんふうマーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ でこぼん	だいちんりょう ぶたにく みそ どうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	にんにくしょうが ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ でこぼん	670	26.2		
15	月	○	チキンカレーライス ダイスサラダ おいおいこうはくゼリー	とりこく だいちんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こうはくゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり	682	19.5	入学・進級祝い	
16	火	○	せきはん すましじる さわらのさいきょうやき にしめ	ささげ だいちんりょう かまぼこ どうふ さわら みそ とりこく さつまあげ	こめ もちこめ あぶら さといも さとう	ほうれんそう ながねぎ しょうが ごぼう こんにゃく れんこん にんじん ほししいたけ	617	27.2	入学・進級祝い	
17	水	○	こめこメープルかぼちゃパン はるやさいのクリームシチュー だいこんとツナのサラダ カラマンダリンオレンジ	だいちんりょう とりこく ウインナー とうにゅう まぐるフレーク	こめこめーぷるかぼちゃパン あぶら じゃがいも コーンスターチ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はるキャベツ グリーンピース だいこん きゅうり カラマンダリンオレンジ	613	25.5		
18	木	○	なめし あつあげとぶたにくのごもくに ほうれんそうとえのきののりあえ みしょうかん	だいちんりょう ぶたにく なまあげ のり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	あおなしょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ながねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ みしょうかん	626	28.2		
19	金	○	ごはん ばちじる やきつくね いかなごのくぎ	だいちんりょう あぶらあげ とりこく どうふ みそ いかなご	こめ あぶら ビーフン こめパンこ やまといも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが こまつな	664	35.3	兵庫県郷土料理	
22	月	○	パセリライス キャロットポタージュ ハニーマスタードチキン しめじとキャベツのサラダ	だいちんりょう とうにゅう とりこく	こめ あぶら じゃがいも コーンスターチ はちみつ さとう	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ きゅうり	610	22.9		
23	火	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそじる めばるのあまからだれ ごまあえ	だいちんりょう あぶらあげ みそ わかめ めばる	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	648	24.0		
24	水	○	スパゲッティミートソース コーンとこまつなのサラダ カラマンダリンオレンジ	ぶたにく だいちんりょう ベーコン	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな キャベツ カラマンダリンオレンジ	644	22.4		
25	木	○	わかめごはん にくじゃが やきししゃも(2ほん) くるみあえ	わかめ だいちんりょう ぶたにく からふとししゃも みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう くるみ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ ほうれんそう	688	23.9		
26	金	○	たけのこごはん とんじる いかのあまずあんかけ からしあえ	あぶらあげ だいちんりょう ぶたにく どうふ みそ いか	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たけのこ しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	671	26.2		
給食回数 14 回							平均栄養量	650	25.3	
※ 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。

◎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。

◎4月分給食費の口座引き落としは、5月7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。

新1年生は、5月31日(金)に4月分と5月分を合算した額で口座振替します。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

9日(火)花見

昔「稲の神様が宿る木」とされた桜の花が咲くと山から神様がおりてきて、人々といっしょにごちそうを食べ、豊作を願ったという言い伝えがあります。その後、平安時代の貴族が桜の下で宴をもよおし、それが江戸時代になると全国に広まり、今のお花見の形になりました。いろいろよく詰めたお花見弁当を持っていきます。ちらしずしやくさずし、焼き魚、竹の子の煮物、桜もちなどがごちそうです。



15日(月)、16日(火)入学進級祝い

小学校の新一年生の給食が15日または16日から始まります。初日は比較的食べやすいカレーライスの献立ですが、お祝い紅白ゼリーをつけます。そして16日は和食のお祝い献立です。お祝いには欠かせない「赤飯」、桜の形のはんぺんが入った「すまし汁」、魚へんに春と書く「鱈」の西京焼き、縁起の良いといわれる食材を集めて作る「煮しめ」を出します。みなさんが、元気に学校生活を送っているよう願いを込めた献立です。



19日(金)兵庫県の郷土料理

「いかなごのくぎ煮」は、煮上がった姿がさびた釘のようにみえるので「くぎ煮」と言われるようになりましたが、新鮮ないかなごでなければ「く」の字に曲がりません。いかなごが獲れる春には各家庭でも炊き上げられ、スーパーなどにもくぎ煮になったものがたくさん売られています。給食では生のいかなごは仕入れられなかったため、乾燥品で作ります。兵庫県の播州地方では、そうめん作りが盛んに行なわれています。その、そうめん生地をのばして作る時に、両端のUの字になった部分を切り落としたものが「ばち」です。三味線の「ばち」に形が似ていることからこの名がついたと言われています。そのばちを入れた汁物が「ばち汁」です。





学校給食予定献立表



(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

平成31年度4月

日	曜	豆乳	献立名	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				
9	火	○	五目ちらし あらははんぺんのすまし汁 鮭の塩焼き 新たけのことこんにゃくの土佐煮 桜餅	あぶらあげ のり だいずいんりょう あらははんぺん さけ かつおぶし	こめ あぶら さとう さくらもち	にんじん れんこん かんぴょう ほししいたけ こまつな ながねぎ こんにゃく たけのこ	814	32.8	花見	
10	水	○	セルフホットドッグ (米粉パン) (ウインナーのケチャップソース) 野菜スープ キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	だいずいんりょう ベーコン とりこ ウインナー	こめこパン じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	911	28.2		
11	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鯛の南蛮漬け キャベツとにらのお浸し	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ いわし かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん キャベツ なら	819	31.6		
12	金	○	ご飯 四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ でこぼん	だいずいんりょう ぶたにく 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	にんにくしょうが ながねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ でこぼん	865	33.3		
15	月	○	チキンカレーライス ダイスサラダ お祝い紅白ゼリー	とりこ だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こうはくゼリー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり	867	23.7	入学・進級祝い	
16	火	○	赤飯 すまし汁 鯖の西京焼き 煮しめ	ささげ だいずいんりょう かまぼこ とうふ さわら みそ とりこ さつまあげ	こめ もちこめ あぶら さといも さとう	ほうれんそう ながねぎ しょうが ごぼう こんにゃく れんこん にんじん ほししいたけ	807	36.0	入学・進級祝い	
17	水	○	米粉メープルかぼちゃパン 春野菜のクリームシチュー 大根とツナのサラダ カラマンダリンオレンジ	だいずいんりょう とりこ ウインナー とうにゅう まぐろフレーク	こめこめーぷるかぼちゃパン あぶら じゃがいも コーンスターチ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はるキャベツ グリーンピース だいこん きゅうり カラマンダリンオレンジ	835	32.5		
18	木	○	菜飯 厚揚げと豚肉の五目煮 ほうれん草とえのきののり和え 美生柑	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ のり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	あおな しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ながねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ みしょうかん	808	35.4		
19	金	○	ご飯 ばち汁 焼きつくね いかなごのくぎ煮	だいずいんりょう あぶらあげ とりこ とうふ みそ いか かなご	こめ あぶら ビーフン こめパンこ やまといも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが こまつな	867	45.6	兵庫県郷土料理	
22	月	○	パセリライス キャロットポタージュ ハニーマスタードチキン しめじとキャベツのサラダ	だいずいんりょう とうにゅう とりこ	こめ あぶら じゃがいも コーンスターチ はちみつ さとう	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ きゅうり	801	29.9		
23	火	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 めばるの甘辛だれ ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ めばる	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	848	31.6		
24	水	○	スパゲッティミートソース コーンと小松菜のサラダ カラマンダリンオレンジ	ぶたにく だいずいんりょう ベーコン	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト コーン こまつな キャベツ カラマンダリンオレンジ	818	27.9		
25	木	○	わかめご飯 肉じゃが 焼きししゃも くるみ和え	わかめ だいずいんりょう ぶたにく からふとししゃも みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう くるみ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ ほうれんそう	868	27.9		
26	金	○	たけのこご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ からし和え	あぶらあげ だいずいんりょう ぶたにく とうふ みそ いか	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たけのこ しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	876	34.3		
給食回数 14 回							平均栄養量	843	32.2	
※ 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。

《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

◎4月分給食費の口座引き落としは、5月7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

9日(火)花見

昔「稲の神様が宿る木」とされた桜の花が咲くと山から神様がおりてきて、人々といっしょにごちそうを食べ、豊作を願ったという言い伝えがあります。

その後、平安時代の貴族が桜の下で宴をもよおし、それが江戸時代になると全国に広まり、今のお花見の形になりました。いろいろよく詰めたお花見弁当を持っています。

ちらしずしやふくさずし、
焼き魚、竹の子の煮物、
桜もちなどがごちそうです。



15日(月)、16日(火)入学進級祝い

小学校の新一年生の給食が15日または16日から始まります。初日は比較的食べやすいカレーライスの献立ですが、お祝い紅白ゼリーをつけます。

そして16日は和食のお祝い献立です。お祝いには欠かせない「赤飯」、桜の形のはんぺんが入った「すまし汁」、魚へんに春と書く「鯖」の西京焼き、縁起の良いといわれる食材を集めて作る「煮しめ」を出します。

みなさんが、元気に
学校生活を送って
いけるようお願いを
込めた献立です。



19日(金)兵庫県の郷土料理

「いかなごのくぎ煮」は、煮上がった姿がさびた釘のようにみえるので「くぎ煮」と言われるようになりましたが、新鮮ないかなごでなければ「く」の字に曲がりません。いかなごが獲れる春には各家庭でも炊き上げられ、スーパーなどにもくぎ煮になったものがたくさん売られています。給食では生のいかなごは仕入れられなかったため、微乾燥品で作ります。

兵庫県の播州地方では、そうめん作りが盛んに行なわれています。その、そうめん生地をのばしてを作るときに、両端のUの字になった部分を切り落としたものが「ばち」です。三味線の「ばち」に形が似ていることから、この名がつけられていると言われています。そのばちを入れた汁物が「ばち汁」です。

