



学校給食予定献立表



(中学校・通常給食)

福生市学校給食センター

平成31年度4月

日 曜	牛乳	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 新たけのこことこんにゃくの土佐煮 桜餅	あぶらあげのりぎゅうにゅう 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	827	33.4	花見	
10	水	○ セルフホットドッグ (コッペパン) (ウインナーのケチャップソース) 洋風卵スープ キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウインナー	コッペパン じゃがいも でんぷん マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	847	29.9		
11	木	○ ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鰯の南蛮漬け キャベツとにらのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう 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 にら	825	31.8		
12	金	○ ご飯 四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ でこぼん	ぎゅうにゅう 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	876	33.6		
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	とりにく ぎゅうにゅう	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	873	23.9	入学・進級祝い	
16	火	○ 赤飯 すまし汁 鱈の西京焼き 煮しめ	ささげ ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さわら みそ とりにく さつまあげ	こめ もちごめ あぶら でんぷん 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	813	36.2	入学・進級祝い	
17	水	○ 黒砂糖食パン 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	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム まぐろフレーク	くろざとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター 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	838	35.2		
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 (刻みのり) 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご 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	818	32.7		
19	金	○ ご飯 ばち汁 鮭のカップ卵焼き いかなごのくぎ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご さけ いかなご	こめ あぶら ばち(そうめん) さとう	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ はねぎ しょうが	844	42.0	兵庫県郷土料理	
22	月	○ バターライス 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	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ ドレッシング	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ きゅうり	887	30.4		
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	ぎゅうにゅう 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	854	31.8		
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 チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう ドレッシング	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	830	29.4		
25	木	○ わかめご飯 肉じゃが 焼きししゃも(2本) くるみ和え	わかめ ぎゅうにゅう 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	874	28.1		
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 ぎゅうにゅう 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	882	34.5		
給食回数 14 回						平均栄養量	849	32.4	
※ 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「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ただ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。

