

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	
				おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)	おもにからだの調子を整える (みどりのたべもの)				
9	木	○	ごもくちらし さくらのすましじる さわらのゆあんやき たけのことふきのにもの さくらもち	あぶらあげ さけ だいちんりょうとうふ かまぼこ さわら	こめ あぶら さとう でんぷん さくらもち	ほしいたけ れんこん えだまめ えのきたけ こまつな ながねぎ ゆず こんにやく たけのこ ふき	648	30.9	このかほなみ 9日 花見 春の花といえば 桜、日本で「花見」 の花と言えは桜を 指すくらいなじみが ある花です。今年 は暖冬で桜の花は 終わってしましまし たが、今は葉桜が きれいですね。給 食でも春らしさ感 じてみてください。	
10	金	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ きよみオレンジ	だいちんりょう ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき キャベツ にんじん きゅうり きよみオレンジ	681	25.5		
13	月	○	ごはん じゃがいもとやしのみそしる さばのこみやき キャベツとくわがめのサラダ	だいちんりょうとうふ あぶらあげ みそ さば くわがめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	もやし ながねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	651	23.9		
14	火	○	ごはん にくじゃが ちくわのマヨネーズやき ほうれんそうとえのきののりあえ	だいちんりょう ぶたにく ちくわ あおりのり	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう えのきたけ	640	23.6		
15	水	○	こめコープかぼちゃパン 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 でこぼん	だいちんりょう とりにく とうにゅう まぐろフレーク	こめコープかぼちゃパン 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 でこぼん	553	21.3		
16	木	○	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ おいわいケーキ(にゅう・たまごめき)	とりにく だいちんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう おいわいケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	703	20.5		
17	金	○	せきはん すましじる ぎんざけのしおやき にしめ	ささげ だいちんりょうとうふ なると さけ さつまあげ	こめ もちごめ あぶら さとう さといも	にんじん えのきたけ こまつな こんにやく ごぼう ほしいたけ たけのこ	564	24.7	16日・17日 にゅうがく しんきゅう いわ 入学・進級お祝い にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでと うございます。 しょうがっこう ねんせい 小学校1年生の皆 さんは16日から給 食が始まります。17 日には日本のお祝 い事には欠かせな いお赤飯を用意し ました。楽しい学校 生活を送れるよう に応援しています。	
20	月	○	たけのごはん とんじる いかのあまずあんかけ キャベツとにらのおひたし	あぶらあげ だいちんりょう ぶたにくとうふ みそ いか かつおぶし	こめ あぶら さといも でんぷん さとう	たけのこ しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ にら	623	27.7		
21	火	○	ごはん あつあげといかのちゅうかに キャベツとかいそうのサラダ カラマンダリンオレンジ	だいちんりょう ぶたにく いか なまあげ かいそうミックス	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	670	30.1		
22	水	○	スパゲッティミートソース だいこんときゅうりのサラダ きよみオレンジ	ぶたにく だいちんりょう	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 だいこん きゅうり きよみオレンジ	573	19.3		
23	木	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる めばるのやくみだれがけ ごまあえ	だいちんりょう あぶらあげ みそ めばる	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら ごま	だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	589	24.3		
24	金	○	パセリライス コーンポタージュ 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 ベーコン とうにゅう とりにく	こめ オリーブあぶら コーンスターチ はちみつ あぶら さとう	パセリ たまねぎ コーン キャベツ ぶなしめじ きゅうり レモン	621	23.8		
27	月	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき わかめとツナのあえもの	だいちんりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ わかめ まぐろフレーク	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	621	26.1	27日 郷土料理 「京都府」 西京焼きは、京都 名産の西京味噌と いう甘めの白味噌 に魚や肉を漬け込 んで焼いた料理で す。	
28	火	○	ごはん チンゲンサイととうふのスープ すぶた フルーツしらたま	だいちんりょうとうふ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう しらたまもち	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ ピーマン りんご もも ようなし	674	23.4		
30	木	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる いわしのなんばんづけ からしあえ	だいちんりょう あぶらあげ みそ わかめ いわし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな	634	23.4		
給食回数 15 回							平均栄養量	630	24.6	
※ 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、4月30日(木)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、6月1日(月)に4月分と5月分を合算した額で口座振替します。

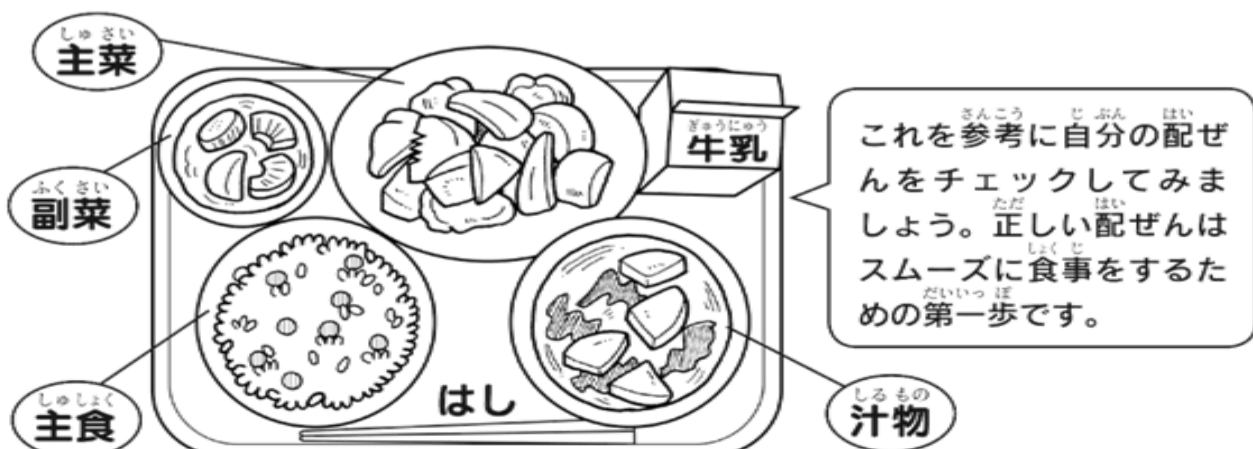
🍳 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



今月の地場野菜 (使用予定)

- ・小松菜 (福生市)
- ・チンゲンサイ (瑞穂町)
- ・ほうれん草 (福生市)
- ・春キャベツ (福生市)
- ・大根 (福生市)
- ・長ねぎ (羽村市・瑞穂町)

# 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


令和2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	木	○	五目ちらし 桜のすまし汁 鱈の幽庵焼き たけのことふきの煮物 桜もち	あぶらあげ さけ だいちいんりょう とうふ かまぼこ さわら	こめ あぶら さとう でんぷん さくらもち	ほしいたけ れんこん えだまめ えのきたけ こまつな ながねぎ ゆず こんにやく たけのこ ふき	814	39.9	<b>9日 花見</b> 春の花といえば桜、日本で「花見」の花と言え桜を指すくらいなじみがある花です。今年(だんとう)は暖冬で桜の花は終わってしまいました。が、今は葉桜がきれいですね。給食でも春らしさを感じてみてください。  <b>16日・17日 入学・進級お祝い</b> 入学・進級おめでとうございます。16日はお祝いケーキ、17日には日本のお祝い事には欠かせないお赤飯を用意しました。楽しい学校生活が送れるように応援しています。  <b>27日 郷土料理 「京都府」</b> 西京焼きは、京都名産の西京味噌という甘めの白味噌に魚や肉を漬け込んで焼いた料理です。 	
10	金	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ 清見オレンジ	だいちいんりょう ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき キャベツ にんじん きゅうり きよみオレンジ	860	31.9		
13	月	○	ご飯 じゃが芋ともやしの味噌汁 鯖の香味焼き キャベツと茎わかめのサラダ	だいちいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さば くわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	もやし ながねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	848	30.9		
14	火	○	ご飯 肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのりし和え	だいちいんりょう ぶたにく ちくわ あおりのり	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう えのきたけ	860	31.3		
15	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 でこぼん	だいちいんりょう とりにく とうにゅう まぐろフレーク	こめメープルかぼちゃパン 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 でこぼん	747	26.8		
16	木	○	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ お祝いケーキ(乳・卵抜き)	とりにく だいちいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう おいわけケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	879	24.8		
17	金	○	赤飯 すまし汁 銀鱈の塩焼き 煮しめ	ささげ だいちいんりょう とうふ なると さけ さつまあげ	こめ もちごめ あぶら さとう さといも	にんじん えのきたけ こまつな こんにやく ごぼう ほしいたけ たけのこ	724	32.1		
20	月	○	たけのご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ キャベツとにらのおひたし	あぶらあげ だいちいんりょう ぶたにく とうふ みそ いか かつおぶし	こめ あぶら さといも でんぷん さとう	たけのこ しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ にら	794	35.4		
21	火	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 キャベツと海藻のサラダ カラマンダリンオレンジ	だいちいんりょう ぶたにく いか なまあげ かいそうミックス	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	848	37.9		
22	水	○	スパゲッティミートソース 大根ときゅうりのサラダ 清見オレンジ	ぶたにく だいち だいちいんりょう	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 だいこん きゅうり きよみオレンジ	722	23.3		
23	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 めばるの薬味だれがけ ごま和え	だいちいんりょう あぶらあげ みそ めばる	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら ごま	だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	751	31.8		
24	金	○	パセリライス コーンポタージュ ハニーマスタードチキン しめじとキャベツのサラダ	だいちいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく	こめ オリーブあぶら コーンスターチ はちみつ あぶら さとう	パセリ たまねぎ コーン キャベツ ぶなしめじ きゅうり レモン	794	30.9		
27	月	○	ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き わかめとツナの和え物	だいちいんりょう あぶらあげ とうふ さわら みそ わかめ まぐろフレーク	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	796	33.6		
28	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 酢豚 フルーツ白玉	だいちいんりょう とうふ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう しらたまもち	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ ピーマン りんご もも ようなし	857	29.0		
30	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯛の南蛮漬け からし和え	だいちいんりょう あぶらあげ みそ わかめ いわし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな	802	28.6		
給食回数 15 回							平均栄養量	806	31.2	
※ 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。

◎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、4月30日(木)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。

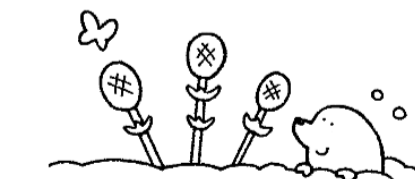
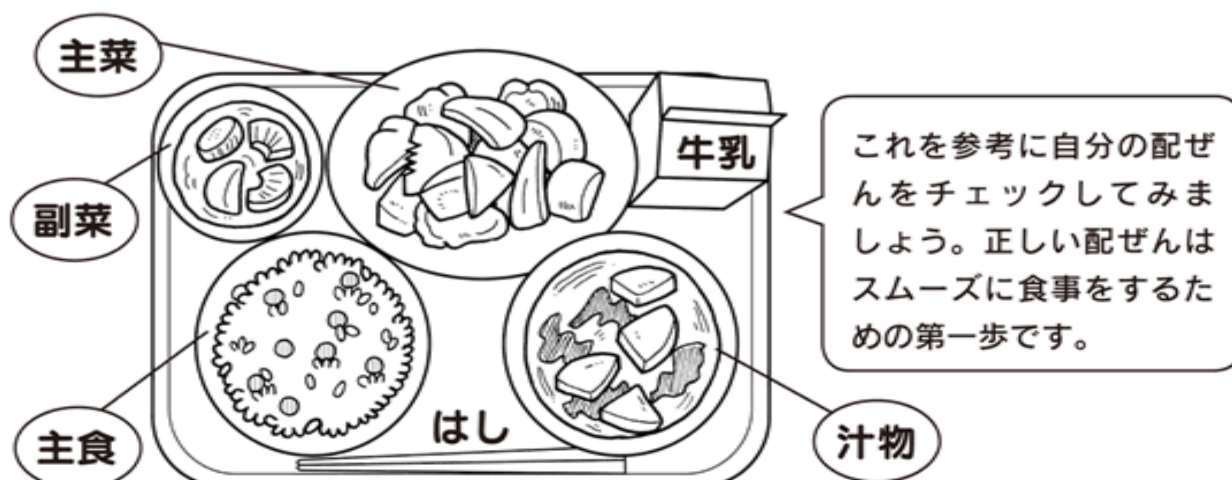
 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？



### 今月の地場野菜 (使用予定)

- ・小松菜 (福生市)
- ・チンゲンサイ (瑞穂町)
- ・ほうれん草 (福生市)
- ・春キャベツ (福生市)
- ・大根 (福生市)
- ・長ねぎ (羽村市・瑞穂町)