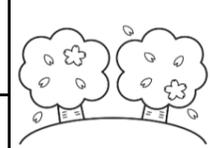


日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりたべもの)				
9	木	○	ごもくちらし さくらのすましじる さわらのゆうあんやき たけのことふきのもの さくらもち★	あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さわら	こめ あぶら さとう でんぷん さくらもち	ほしいたけ れんこん えだまめ えのきたけ こまつな ながねぎ ゆず こんにやく たけのことふき	648	30.8	このかにはなみ 9日 花見 春の花といえは桜、日本で「花見」	
10	金	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ きよみオレンジ★	ぎゅうにゅう 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	678	25.4	の花と言えは桜を指すくらいなじみがあつた花です。今年	
13	月	○	ごはん じゃがいもともやしのみそしる さばのこうみやき キャベツとくわわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば くわわかめ	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	651	23.8	は暖冬で桜の花は終わってしまいました	
14	火	○	ごはん にくじゃが たまごやき★ ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	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	644	25.8	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。	
15	水	○	ココアパン★ 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★	ぎゅうにゅう とり にく スキムミルク なまクリーム まぐろフレーク	ココアパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん はるキャベツ グリンピース だいこん きゅうり でこぼん	656	27.1		
16	木	○	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ おいおいケーキ(にゅう・たまごゆき)★	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 おいおいケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン	715	20.4		
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 ぎゅうにゅう とうふ なたと 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	569	24.8	16日・17日 入学・進級お祝い 入学・進級おめでと	
20	月	○	たけのこごはん 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 (いとけずりぶし)	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いか かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう 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	629	27.6	うございます。 小学校1年生の皆様	
21	火	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに キャベツとかいそうのサラダ カラマンダリンオレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく とうずらたまご えび 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 ドレッシング	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	678	29.7	食が始まります。17日には日本のお祝い	
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 だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ 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 だいこん きゅうり きよみオレンジ	623	22.4	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。	
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	ぎゅうにゅう 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	24.2		
24	金	○	バターライス 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	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とり にく	こめ パター こむぎこ 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	674	25.5		
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	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも 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	622	26.0	27日 郷土料理 「京都府」	
28	火	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ すぶた フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 ビーマン パイナップル もも みかん	684	24.2	西京焼きは、京都名産の西京味噌という甘めの白味噌	
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ いわし	こめ あぶら じゃがいも さとう 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	23.3	に魚や肉を漬け込んで焼いた料理です。	
給食回数 15 回							平均栄養量	646	25.4	
※ 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	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 《問い合わせ先》
 ◎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、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。 (電話) 042-551-8351
 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。

給食に毎日出る「牛乳」
毎朝に飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



配ぜん 正しい置き方をしていますか?

これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

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)