


学校給食予定献立表

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 (あかのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)				
1	月	○	マーボーどん はるさめサラダ	ぶたにく だいず ぶたレバー みそ とうふ だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ きくらげ にんじん こまつな	658	26.6	3日 桃の節句 (2日に実施) 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。給食では具だくさんの「ばら寿司」と桃の味のゼリーを出します。	
2	火	○	ぼらずし(おかやまけんのりょうり) すましじる ぶりのてりやき ひなまつりゼリー(ももあじ)	あなご だいずいんりょう とりにく とうふ かまぼこ ぶり	こめ さとう あぶら でんぶん ひなまつりゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん だいこん たけのこ みつば しょうが	660	30.0	ばら寿司 (岡山県の郷土料理) 瀬戸内海の海の幸が入った豪華な混ぜ寿司です。江戸時代に「一汁一菜」の倭約令が出された時に庶民の反発から生まれた料理だそうです。現在はお祝いの時に食べられます。	
3	水	○	きなこあげパン ミネストローネ ベーコンポテト	きなこ だいずいんりょう ぶたにく レンズまめ ベーコン	こめ パン あぶら さとう むぎ こめ コマカロシ ジャがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	679	18.4		
4	木	○	さけとえだまめのまぜごはん のらぼう菜のっぺいじる まだいのあますあんかけ ぶどうゼリー	さけ だいずいんりょう とうふ あぶらあげ たい	こめ さといも でんぶん あぶら さとう ぶどうゼリー	えだまめ にんじん だいこん のらぼう菜 ながねぎ しょうが	669	28.8		
5	金	○	ごはん こんさいのぐだくさんみそじる おろしハンバーグ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく だいず	こめ さといも ごま こめパン こさとう	うど こんにやく れんこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん	700	28.5		
8	月	○	チキンライス コーンポタージュ メカジキのガーリックソテー スイーツポテト(にゅう・たまご・こむぎふし)	とり にく だいずいんりょう ベーコン とうにゅう かじき	こめ オリーブ あぶら あぶら コーンスターチ スイーツポテト	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン コーン パセリ にんにく	678	27.0		
9	火	○	さつまいもごはん へいわのひのこめこすいといんじる ちくわのマヨネーズやき	だいずいんりょう とり にく あぶらあげ とうふ ちくわ あおのり	こめ さつまいも あぶら こめ パン エッグマヨネーズ	ごぼう にんじん だいこん こまつな	597	21.3		
10	水	□	シーフードとうにゅうクリームスパ ゲッティ アーモンドサラダ	ベーコン とうにゅう あさり ほたて いか だいずいんりょう	げんまいめん オリーブ あぶら コーンスターチ アーモンド さとう	にんにく たまねぎ エンギ パセリ キャベツ にんじん コーン こまつな	586	20.2		
11	木	○	かりかりうめごはん さいがいびちくようみそじる メロのさいきょうやき	だいずいんりょう みそ あぶらあげ メロ	こめ ごま じゃがいも さとう	うめ やし キャベツ ながねぎ こまつな	614	22.7	4日 にしたまげんさん 西多摩原産の「のらぼう菜」と、2月の給食と同じ真鯛を使って料理します。(裏面参照)	
12	金	○	ピピンバ しらたまいりスープ そつぎょういらいケーキ(にゅう・たまご・こむぎふし)	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら しらたまご そつぎょういらいケーキ	にんにく きりほしだいこん もやし ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ なら ながねぎ	714	23.9		
15	月	○	カツカレーライス ツナサラダ	とり にく ぶた にく だいずいんりょう まぐろ フレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめ コーン フレーク 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 きゅうり コーン レモン	714	28.8	10日 東京都平和の日 (9日に実施) 東京大空襲が起きた日、世界の平和を願います。戦時中の「すいとん」を再現します。	
16	火	○	せきはん にしめ とり にくのからあげ さくらゼリー(さくらんぼあじ)	さきげ だいずいんりょう だいず さつまあげ とり にく	こめ もちごめ あぶら さといも さとう でんぶん さくらゼリー	たけのこ こんにやく にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん しょうが	677	27.9	11日 真日本大震災が起きた日 防災食育センターで備蓄されている災害用みそ汁を使います。	
17	水	○	こめメープルかぼちゃパン ポークビーンズ フルーツしらたま	だいずいんりょう ぶた にく だいず とうふ	こめメープルかぼちゃパン あぶら じゃがいも さとう しらたまご	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご もも ようなし	625	24.3	16日 卒業祝い 卒業生の健康を願って赤飯を出します。	
18	木	○	ぶたキムチどん チンゲンサイととうふのスープ きゅうりのちゅうかつづけ	ぶた にく みそ だいずいんりょう とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほうきさいキムチ ながねぎ にんじん コーン チンゲンサイ きゅうり	588	24.5		
19	金	○	ひじきごはん かきなごえのきのみそじる メンチカツ	だいず ひじき あぶらあげ だいずいんりょう みそ ぶた にく	こめ あぶら さとう じゃがいも こめパン こめ コーン フレーク	にんじん えのきたけ かきな たまねぎ	699	26.9		
22	月	○	くきわかめごはん とんじる さわらのこうみやき	くきわかめ だいずいんりょう ぶた にく あぶらあげ とうふ みそ さわら	こめ ごま あぶら さといも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな ながねぎ	640	29.6		
23	火	○	ハヤシライス かいそうサラダ	ぶた にく レンズまめ だいずいんりょう かいそう ミックス	こめ むぎ オリーブ あぶら あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	660	22.1	19日 食育の日 旬の「かき菜」を使った料理です。給食センターでは初めてメンチカツを手作ります。	
給食回数							17	回		
※ 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。 ◎豆乳欄の「□」はコーヒー豆乳です。 《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(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。 (電話) 042-551-8351

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8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。(解題本字で表記)
上位のメニューを3月の給食に取り入れます。 2月に実施
- 主食 ① きなこ揚げパン ② (カレーうどん) ③ かりかり梅ごはん
 - 主菜 ① 鶏肉のから揚げ ② 豚キムチ炒め・ハンバーグ
 - 副菜 ① はるさめ春雨サラダ ② ベーコンポテト ③ ツナサラダ
 - 汁物 ① ワンタンスープ ② コーンポタージュ・ミネストローネ
 - その他 ① コーヒーミルク ② フルーツ白玉 ③ スイーツポテト
- *アレルギー対応給食では、ワンタンスープの代わりに白玉入りスープを出します。また、コーヒーミルクの代わりにコーヒー豆乳を出します。

卒業・進級
おめでとう



【今月の食材紹介】



のらぼう菜
あなご
かき菜

学校給食予定献立表

令和2年度3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			
1	月	○	麻婆丼 春雨サラダ	ぶたにく だいず ぶたレバー みそ とうふ だいず いんりょう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ きくらげ にんじん こまつな	880	34.2	3日 桃の節句 (2日に実施) 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をします。給食では具だくさんの「ばら寿司」と桃の味のゼリーを出します。 
2	火	○	ばら寿司(岡山県の料理) すまし汁 ぶりの照り焼き ひな祭りゼリー(雑味)	あなご だいず いんりょう とり にく とうふ かまぼこ ぶり	こめ さとう あぶら でんぶん ひなまつりゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん だいこん たけのこ みつば しょうが	835	37.1	
3	水	○	きなこ揚げパン ミネストローネ ベーコンポテト	きなこ だいず いんりょう ぶたにく レンズまめ ベーコン	こめ こパン あぶら さとう むぎ こめ コマカロニ じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	902	22.9	
4	木	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 のらぼう菜のっぺい汁 真鯛の甘酢あんかけ ぶどうゼリー	さけ だいず いんりょう とうふ あぶらあげ たい	こめ さともい でんぶん あぶら さとう ぶどうゼリー	えだまめ にんじん だいこん のらぼう菜 ながねぎ しょうが	920	38.8	
5	金	○	ご飯 根菜の具だくさん味噌汁 おろしハンバーグ	だいず いんりょう あぶら あげ みそ ぶたにく だいず	こめ さともい ごま こめパン こさとう	うど こんにやく れんこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん	825	32.1	
8	月	○	チキンライス コーンポタージュ メカジキのガーリックソテー スイートポテト(乳・卵・小麦不使用)	とりにく だいず いんりょう ベーコン とうにゅう かじき	こめ オリーブ あぶら あぶら コーンスターチ スイートポテト	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン コーン パセリ にんにく	838	32.6	
9	火	○	さつま芋ご飯 平和の日の米粉すいとん汁 ちくわのマヨネーズ焼き	だいず いんりょう とうに あぶら あげ とうふ ちくわ あおりの	こめ さつまいも あぶら こめ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん だいこん こまつな	816	28.1	
10	水	コ	シーフード豆乳クリームスパゲッティ アーモンドサラダ	ベーコン とうにゅう あさり ほたて いか だいず いんりょう	げんまいめん オリーブ あぶら コーンスターチ アーモンド さとう	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん コーン こまつな	747	25.6	
11	木	○	かりかり梅ご飯 炭釜燻番用みそ汁 メロの西京焼き	だいず いんりょう みそ あぶら あげ メロ	こめ ごま じゃがいも さとう	うめ やし キャベツ ながねぎ こまつな	760	27.1	
12	金	○	ピピンパ 白玉入スープ 卒業祝いケーキ(乳・卵・小麦不使用)	ぶたにく だいず みそ だいず いんりょう とうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん あぶら しらたまこ そつぎょういわいケーキ	にんにく きりぼし だいこん もやし ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ いら ながねぎ	874	29.1	
15	月	○	カツカレーライス ツナサラダ	とりにく ぶたにく だいず いんりょう まぐるフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめ コーンフレーク 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 きゅうり コーン レモン	912	35.1	
16	火	○	赤飯 煮しめ 鶏肉のから揚げ さくらゼリー(さくらんぼ味)	ささげ だいず いんりょう だいず さつまいも とうに	こめ もちごめ あぶら さともい さとう でんぶん さくらゼリー	たけのこ にんにく にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん しょうが	852	33.9	
17	水	○	米粉メープルかぼちゃパン ポークビーンズ フルーツ白玉	だいず いんりょう ぶたにく だいず とうふ	こめ メープル かぼちゃパン あぶら じゃがいも さとう しらたまこ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご もも ようなし	851	31.1	
18	木	○	豚キムチ丼 チンゲンサイと豆腐のスープ きゅうりの中華漬け	ぶたにく みそ だいず いんりょう とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほうききムチ ながねぎ いら にんじん コーン チンゲンサイ きゅうり	742	30.5	
19	金	○	ひじきご飯 かき菜とえのきの味噌汁 メンチカツ	だいず ひじき あぶら あげ だいず いんりょう みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こめパン こめ コーンフレーク	にんじん えのきたけ かきな たまねぎ	896	34.1	
22	月	○	荳わかめご飯 豚汁 豚汁の香味焼き	くわわかめ だいず いんりょう ぶたにく あぶら あげ とうふ みそ さわら	こめ ごま あぶら さともい さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん こまつな ながねぎ	793	35.8	
23	火	○	ハヤシライス 海藻サラダ	ぶたにく レンズまめ だいず いんりょう かいそうミックス	こめ むぎ オリーブ あぶら あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	879	27.7	
給食回数							17	回	
※ 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



4日
西多摩原産の「のらぼう菜」と、2月の給食と同じ真鯛を使って料理します。(裏面参照)

10日 東京都平和の日 (9日に実施)
東京大空襲が起きた日で、世界の平和を願います。戦時中の「すいとん」を再現します。

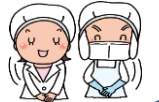
11日 東日本大震災が起きた日
防災食育センターで備蓄されている災害用みそ汁を使います。

16日 卒業祝い
卒業生の健康を願って赤飯を出します。煮しめも祝いの料理です。

19日 食育の日
旬の「かき菜」を使った料理です。給食センターでは初めてメンチカツを手作りします。

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。 (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(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。 (電話) 042-551-8351

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8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。(斜め太字で表記) 2月に実施
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 (カレーうどん) ③ カリカリ梅ごはん
ピピンパ・カレーライス

主菜 ① 鶏肉のから揚げ ② 豚キムチ炒め・ハンバーグ

副菜 ① 春雨サラダ ② ベーコンポテト ③ ツナサラダ
アーモンドサラダ

汁物 ① ワンタンスープ ② コーンポタージュ・ミネストローネ

その他 ① コーヒーミルク ② フルーツ白玉 ③ スイートポテト

卒業・進級
おめでとう



【今月の食材紹介】



*アレルギー対応給食では、ワンタンスープの代わりに白玉入スープを出します。また、コーヒーミルクの代わりにコーヒー豆乳を出します。