学校給食予定献立表

令和2年度3月

福生市学校給食センター

<u></u>	<u>1114</u>	<u> </u>	- 度 3 月						恒土巾子校和良センター
日	曜	牛乳	献立名	主な	材料とその	働き	エネ ルギー	たん ぱく質	献立メモ
	ME	乳		おもに体をつくるもとになる	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	(kcal)	(g)	
1	月	0	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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん 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			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
2	火	0	ばら寿司(岡山県の料理) すまし汁 ぶりの照り焼き ひな祭いゼリー(桃味)★	あなご えび ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶり	こめ あぶら さとう でんぷん 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	827	37.2	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。
3	水	0	きなこ揚げパン★ ミネストローネ ベーコンポテト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン	ミルクパン あぶら さとう むぎ マカロニ バター 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	783	26.4	
4	木	0	鮭と枝豆の混ぜご飯 のらぼう菜ののっぺい汁 真鯛の甘酢あんかけ ぶどうゼリー★	さけ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たい	こめ あぶら さといも でんぷん さとう ぶどうゼリー	えだまめ にんじん だいこん のらぼうな ながねぎ しょうが	926	38.7	
5	金	0	ご飯 根菜の具だくさん味噌汁 おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく だいず たまご	こめ あぶら さといも ごま パンこ さとう	うど こんにゃく れんこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ だいこん	831	31.9	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」の倹約令が出された時
8	月	0	チキンライス コーンボタージュ 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 ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム かじき	こめ バター あぶら こむぎこ 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	888	34.9	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。
9	火	0	さつま芋ご飯 平和の日のすいとん汁 卵焼き★	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	こめ さつまいも あぶら すいとん さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな	747	27.7	
10	水	П	シーフードクリームスパゲッティ アーモンドサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク あさり ほたて いか なまクリーム チーズ コーヒーミルク	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら 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	910	36.0	***************************************
11	木	0	かりかり梅ご飯 災害備蓄用みそ汁 メロの西京焼き	ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ メロ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	うめ キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし ながねぎ こまつな	773	27.1	
12	金	0	ビビンバ ワンタンスープ 卒業祝いケーキ(乳・卵・小麦不使 用)★	ぶたにくだいず みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ 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 にら ながねぎ	866	28.3	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)
15	月	0	カツカレーライス ツナサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ 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	917	35.9	 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
16	火	0	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 ぎゅうにゅう 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 でんぷん さくらゼリー	たけのこ こんにゃく 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	33.8	の平和を願います。戦時中の「すいとん」を再現します。
17	水	0	明日葉パン★ ポークビーンズ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	あしたばパン バター じゃがいも さとう しらたまもち	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パイナップル もも みかん	789	33.9	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
18	木	0	豚キムチ丼 チンゲンサイと豆腐の卵ス一プ きゅうりの中華漬け	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん 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 はくさいキムチ ながねぎ にら にんじん チンゲンサイ きゅうり	761	32.1	る災害用みそ汁を使います。
19	金	0	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 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご	こめ あぶら さとうじゃがいも パンこ こむぎこ	にんじん えのきたけ かきな たまねぎ	884	33.7	16日 卒業祝い 卒業生の健康を 願って赤飯を出し
22	月	=	茎わかめご飯 豚汁 鰆の香味焼き	くきわかめ のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さわら	こめ あぶら ごま さといも さとう ごまあぶら	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな ながねぎ	739	33.6	ます。煮しめもお祝いの料理です。
23	火	0	ハヤシライス 海藻サラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ 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	857	27.4	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 回 数	17 📵					
※ 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		

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

◎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不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎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。

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。(*解め太字で表記*) ・ **ぐ**C 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。

(1) きなこ揚げパン

(2) (カレーうどん)

(3) カリカリ梅ごはん ビビンバ・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

(2) コーンポタージュ・ミネストローネ

(1) 春雨サラダ



(1) ワンタンスープ 汁物 その他 (1) コーヒーミルク









【今月の食材紹介】

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター



のらぼう菜

かき菜