

学校給食予定献立表

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 (あかのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)				
1	月	○	マーボーどん はるさめサラダ	ぶたにく だいず ぶたしレー みそとうふ ぎゅうにゅう	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 ほしいたけ ながねぎ きくらげ にんじん こまつな	663	26.5	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) すまじる ぶりのてりやき ひなまつりゼリー(ももあじ)★	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 でんぶん ひなまつりゼリー	にんじん ほしいたけ れんこん だいこん たけのこ みつばしろうが	654	30.2	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 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 パター 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	600	20.7	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)	
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 まだいのおますあんかけ 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 さとも でんぶん さとう ぶどうゼリー	えだまめ にんじん だいこん のらぼう菜 ながねぎ しょうが	674	28.7	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。	
5	金	○	ごはん こんさいのぐたくさんみそしる 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 さとも ごま 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	705	28.3	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。	
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(にゅう・たまご・こむぎふしろう)★	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 パター 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 パセリ キャベツ にんじん にんにく	714	28.7	16日 卒業祝い 卒業生の健康を願って赤飯を出します。煮しめもお祝いの料理です。	
9	火	○	さつまいもごはん へいわのひのすいとんじる たまごやき★	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	582	22.3	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。	
10	水	コ	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 パター 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	714	28.2		
11	木	○	かりかりうめごはん さいがひちくようみそしる メロのさいきょうやき	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 やし ながねぎ こまつな	624	22.7		
12	金	○	ピピンパ ワンタンスープ そつぎょういわいケーキ(にゅう・たまご・こむぎふしろう)★	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 でんぶん 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 なら ながねぎ	709	23.2		
15	月	○	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	719	29.4		
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)★	ささげ ぎゅうにゅう だいず さつまいも とうふ	こめ もちごめ あぶら さとも 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	677	27.8		
17	水	○	あしたばパン★ ポークビーンズ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	あしたばパン パター 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 バイナップル もみかん	602	26.4		
18	木	○	ぶたキムチどん チンゲンサイととうふのたまごスープ きゅうりのちゅうかつづけ	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 ほうさいキムチ ながねぎ なら にんじん チンゲンサイ きゅうり	602	25.5		
19	金	○	ひじきごはん かき菜のきのみとじる 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	690	26.6		
22	月	ヨ	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 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	581	27.4		
23	火	○	ハヤシライス かいそうサラダ	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 パター 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	643	22.0		
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	

○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。

○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。

★：片付けの時にビニール袋を使う料理です

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

いちねんかん
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)
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

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

① とりにく 鶏肉のから揚げ ② 豚キムチ炒め・ハンバーグ

① はるさめ 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

① ワンタンスープ ② コーンポタージュ・ミネストローネ

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】

あなご

のらぼう菜

かき菜