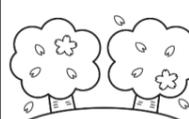


# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和3年度4月

福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (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のになる	おもに体の調子を整える				
8	木	○	ご飯 すまし汁 鯖のごま味噌だれがけ たけのことふきの煮物 桜もち★	ぎゅうにゅうとうふ なんと さわら みそ とりにく	こめ あぶら さとう ごま さくらもち	だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ こまつなしょうが こんにゃく たけのこ ふき	761	33.2	8(木) 令和3年度 最初の給食 皆さんの進級と一 年生の入学をお祝 いして、すまし汁に 「なんと」を入れた ました。ある文字が書 いてあります。給食 センターから皆さん へ、お祝いの気持ち です。デザートには、 桜もちを用意しまし ました。 	
9	金	○	ご飯 肉じゃが 卵焼き★ もやしと茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん しらたき きゅうり もやし	768	29.0		
12	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 酢豚 フルーツ白玉	ぎゅうにゅうとうふ たまご ぶたにく	こめ あぶら でんぶん 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 パイナップル もも みかん	864	28.1		
13	火	○	たけのこご飯 豚汁 鯖の塩焼き キャベツとにらのおひたし (糸削り節)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも	しょうが たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ にら	833	36.1		
14	水	○	セルフホットドッグ(コッペパン★、 ウインナーのバーベキューソース) ビーンズチャウダー ポイル野菜	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ウインナー	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター オリーブあぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが トマト はるキャベツ	821	31.7	14(水) アメリカの料理 セルフホットドッグ コッペパンに、お好 みでウインナーとポ イル野菜を挟んで 食べてください。 	
15	木	○	チキンカレーライス ダイスサラダ お祝い紅白ゼリー★(いちごと豆乳)	とりにく ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こうはくゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり	875	26.5		
16	金	○	赤飯 桜のすまし汁 鶏のから揚げ 酒粕風味 煮しめ	ささげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく	こめ もちこめ あぶら さけかす ノンエッグマヨネーズ でんぶん さといも さとう ごま	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん	804	33.5	15(木) ラッキーにんじんを 探そう! 小学一年生の皆さ んは15日から給食 が始まります。初め ての給食は「カレー ライス」です。 	
19	月	○	ご飯 肉豆腐 ししゃもごま焼き 大根ときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ からふとししゃも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん だいこん にんじん きゅうり	773	28.6		
20	火	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 めばるの薬味だれがけ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ めばる ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	だいこん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	767	33.4		
21	水	○	スパゲッティミートソース きのことツナのサラダ ヨーグルト★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろフレーク ヨーグルト	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	840	33.9	16日 入学・進学祝い 日本のお祝い事 には欠かせないお赤 飯を作ります。 	
22	木	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き わかめとじゃこの和え物	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら みそ ちりめんじゃこ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ こまつな	777	34.6		
23	金	ヨ	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 春キャベツとアスパラのサラダ	のむヨーグルト(マスカット) ベーコン ぎゅうにゅう 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 アスパラガス にんじん はるキャベツ レモン	793	30.7	30(金) 五目ちらし 5/5(水)こどもの日 をお祝いした給食 です。また、5/1(土) 八十八夜にちなん で、デザートは抹茶 プリンです。 	
26	月	○	ご飯 にらたま汁 鰯の竜田揚げ ひじきと鶏肉の五目煮	ぎゅうにゅう とうふ たまご いわし とりにく あぶらあげ だいず ひじき	こめ あぶら でんぶん さとう	ながねぎ にら しょうが にんじん だいこん えだまめ	823	33.9		
27	火	○	ごぼう入り豚丼 ひよこ豆のサラダ 冷凍パン★	ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん しらたき キャベツ こまつな パイナップル	786	25.4		
28	水	○	食パン★ 春野菜のポトフ 鶏肉のトマトソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ヨーグルト	しょくパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん はるキャベツ パセリ トマト パイナップル もも みかん	711	30.8		
30	金	○	五目ちらし こづゆ 鯖フライ キャベツとえのきのおひたし 抹茶プリン★(乳使用)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ほたて さけ	こめ あぶら さとう さといも ふ こむぎこ パンこ まっちゃんプリン	ほししいたけ れんこん えだまめ だいこん にんじん たけのこ きくらげ しらたき えのきたけ キャベツ	820	35.4		
給食回数				16 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	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

★: 片付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎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。

◎4月分給食費の口座引き落としは、4月30日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いします。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351