

がっこうきゅうしょくよ ていこんだてひょう
学校給食予定献立表

(小学校・通常給食)

れいわねんど
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 (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)				
8	木	○	ごはん すましじる さわらのごみそだれがけ たけのことふきのもの さくらもち★	ぎゅうにゅうとうふ なたと 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 こんにやく たけのこ ふき	613	25.6	8(木) 令和3年度 最初の給食 皆さんの進級を お祝いして、すまし 汁に「なたと」を入 れました。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 を用意しました。 	
9	金	○	ごはん にくじゃが たまごやき★ もやしとくきわかめのサラダ	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	607	23.3	12(水) 桜もち 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。 	
12	月	○	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 ピーマン パインアップル もも みかん	679	22.5	15(木) ラッキーにんじんを さがそう! 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。 	
13	火	○	たけのこごはん とんじる さばのしおやき キャベツとにらのおひたし (いとけずりぶし)	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 こんにやく にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ にら	643	28.0	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。 	
14	水	○	セルフホットドッグ(コッペパン★、ウ ィンナーのバーベキューソース) ビーンズチャウダー ポイルやさしい	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	630	24.9	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。 	
15	木	○	チキンカレーライス ダイスサラダ おいおいこうはくゼリー(いちごととう にゅう)★	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	701	21.6	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。 	
16	金	○	せきはん さくらのすましじる とりのからあげ さけかすふうみ にしめ	ささげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく	こめ もちごめ あぶら さけかす ノンエッグマヨネーズ でんぷん 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	627	25.8	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。 	
19	月	○	ごはん にくどうふ ししゃもごまやき だいこんときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ 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	682	29.3	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。 	
20	火	○	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる めぼるのやくみだれがけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ めぼる ぶたにく だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	だいこん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	603	25.8	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。 	
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	670	27.7	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	○	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき わかめとじゃこのあえもの	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 こんにやく 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	605	26.3	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。 	
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 はる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	600	23.0	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。 	
26	月	○	ごはん にらたまじる いわしのたつたあげ ひじきととりにくのごもくに	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 でんぷん 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	648	26.8	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。 	
27	火	○	ごぼういりぶたどん ひよこまめのサラダ れいとうパイン★	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 パインアップル	618	20.6	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。 	
28	水	○	しょくパン★ はるやさしいポトフ とりにくのトマトソース 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 パインアップル もも みかん	594	26.0	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。 	
30	金	○	ごもくちらし こづゆ さけフライ キャベツとえのきのおひたし まっちゃん★(にゅうしょう)	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	659	27.2	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。 	
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	650	26.8	

◎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。

◎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。

新1年生は、5月31日(月)に4月分と5月分を合算した額で口座振替します。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351