

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となる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)				
1	火	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ いちごゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ いちごゼリー	595	24.5	3日(木)【桃の節句】 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。給食ではちらし寿司 と、梅の花の形をしたかまぼこ 入りすまし汁を出します。	
2	水	○	きなこあげパン コーンポタージュ ベーコンポテト	きなこ だいずいんりょう とうにゅう ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんじん えだまめ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	644	17.3		
3	木	○	ちらしずし とうふのすまし汁 おきめだいのてりやき あつあげのそぼろに	あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ とうふ おきめだい ぶたにく だいず なまあげ	にんじん ほしいたけ れんこん ながねぎ みつば しょうが たまねぎ えだまめ	こめ さとう でんぷん あぶら	579	29.8		
4	金	○	カレーライス かいそうサラダ ミニトマト(2こ)	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ミニトマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	598	20.4	11 和食文化を 伝えよう	
7	月	○	かりかりうめごはん チンゲンサイととうふのスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	だいずいんりょう とうふ ぶたにく みそ	うめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし はくさいキムチ ながねぎ にら りんご もも ようなし	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら しらたまもち さとう	673	20.8	10日(木)【東京都平和の日】 東京大空襲が起きた日、世 界の平和を願います。非常食 として備蓄しているレトルトカ レー「救給カレー」を温めて提 供します。	
8	火	○	ごはん さといもわかめのみそしる コーンいりハンバーグ ほうれんそうとえのきののりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく とうにゅう のり	ながねぎ たまねぎ コーン にんにく トマト ほうれんそう キャベツ えのきたけ	こめ さといも コーンフレーク あぶら さとう でんぷん	596	25.9	7 災害に そなえよう	
9	水	フ	こめまるパン ミネストローネ さけのこうそうやき クリーミーポテト	だいずいんりょう(フルーツミックス) ベーコン レンズまめ さけ とうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	こめこパン さとう こめこマカロニ オリーブあぶら じゃがいも	581	22.5		
10	木	○	きゅうきゅう(救給)カレー しらたまじる だいがくいも きゅうりのちゅうかづけ	だいずいんりょう なまあげ わかめ	にんじん だいこん きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こめ しらたまもち さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぷん ごまあぶら	686	14.0		
11	金	○	ぶたにくのあんかけどん さいがいびちくようみそしる やきししゃも(2はん)	ぶたにく とうふ ちくわ のり だいずいんりょう みそ わかめ あぶらあげ からふとししゃも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ のらぼうな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも	610	29.3	11日(金)【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。	
14	月	○	ピピンパ トックスープ とうにゅうアイス	ぶたにく みそ だいずいんりょう だいず	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい にら ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら トックもち とうにゅうアイスクリーム	621	23.3	7 災害に そなえよう	
15	火	○	せきはん とうふとわかめのスープ とりにくのからあげ ちくぜんに	あずき だいずいんりょう とうふ かまぼこ わかめ とりにく あげポール	ながねぎ しょうが にんじん こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ れんこん	こめ もちこめ でんぷん あぶら さとう	584	28.0	15日(火)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を 出します。	
16	水	○	カレーうどん いかのねぎソースがけ こんにやくサラダ こめこメープルかぼちゃパン	ぶたにく あぶらあげ だいずいんりょう いか	たまねぎ こまつな ながねぎ こんにやく だいこん にんじん キャベツ	あぶら でんぷん げんまいめん さとう ごまあぶら ごま こめこメープルかぼちゃパン	582	24.1	11 和食文化を 伝えよう	
17	木	○	ごはん はくさいのみそしる コロコロかじきのたつたあげ にくじゃが	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ かじき ぶたにく	えのきたけ はくさい しょうが たまねぎ にんじん しらたき	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	579	26.9		
18	金	○	ごはん けんちょう(やまぐちけんのりょうり) ひりょうず(やまぐちけんのりょうり) もやしとのらぼうなごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ たら とりにく ひじき	だいこん にんじん こんにやく たまねぎ もやし はくさい のらぼうな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	606	28.4	18日(金)【19日食育の日】 今月は山口県の郷土料理を紹 介します。「けんちょう」は豆腐 や大根などを甘辛く煮た料理、 「ひりょうず」は豆腐を魚のミン チなどと混ぜ合わせ、丸かたち を整えて油で揚げた料理です。	
22	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ ごまとうにゅうゼリー	ぶたにく ぶたレバー だいずいんりょう ハム かんてん とうにゅう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	684	24.3		
23	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ こめココアケーキ	ぶたにく だいず だいずいんりょう まぐろフレーク とうにゅう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう こめこ	706	21.0		
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	けんちょう ひりょうず

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳です。 ○：大皿を出す料理 《問い合わせ先》福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

◎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(木)です。二学期以降転入された方及び未納の方が対象です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

【一年間、ありがとうございました】
コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食
時間に御協力を頂き、ありがとうございました。
来年度も安心・安全な給食を提供できるよう、
給食センター職員一丸となって努めてまいります。
どうぞよろしくお願ひ致します。

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)
上位のメニューを3月の給食に取り入れます。

主食	1 あげパン(きな粉)	2 ビピンパ	3 カリカリ梅ごはん カレーうどん
主菜	1 とりにくのからあげ	2 豚キムチ炒め	3 (チーズハンバーグ)
副菜	1 はるさめ 春雨サラダ	2 ベーコンポテト	3 こんにやくサラダ
汁物	1 (ワンタンスープ)	2 ミネストローネ	3 コーンポタージュ
その他	1 フルーツ白玉	2 (コーヒーマルク)	3 その他(アイス)

アレルギー対応給食はトックスープを出します
アレルギー対応給食はフルーツミックス豆乳を出します

【今月の食材紹介】のらぼう菜
西多摩原産の野菜です。
シャキシャキした食感が特徴です。

デザートは、「その他」のアイスが上位にランクインしました。思い出給食には該当しませんが、皆さんの希望を反映させ、14日にバニラ味のアイスを出します。(アイスは毎年出るものではありません)
※アレルギー対応給食は豆乳アイスを出します

学校給食予定献立表

令和3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とになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
1	火	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ いちごゼリー	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ いちごゼリー	755	31.3	3日(木)【桃の節句】 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。給食ではちらし寿司と、梅の花の形をしたかまぼこ入りすまし汁を出します。 11 和食文化を伝えよう	
2	水	○	きなこ揚げパン コーンポタージュ ベーコンポテト	きなこ だいずいんりょう とうにゅう ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんじん えだまめ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	873	22.1		
3	木	○	ちらし寿司 豆腐のすまし汁 沖めだいの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮	あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ とうふ おきめだい ぶたにく だいず なまあげ	にんじん ほしいたけ れんこん ながねぎ みつばしょうが たまねぎ えだまめ	こめ さとう でんぷん あぶら	744	37.6		
4	金	○	カレーライス 海藻サラダ ミニトマト(2個)	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう かいそうミックス	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ミニトマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	764	25.1		
7	月	○	かりかり梅ごはん チンゲンサイと豆腐のスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	だいずいんりょう とうふ ぶたにく みそ	うめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにくしょうが もやし はくさいキムチ ながねぎ にら りんご もも ようなし	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら しらたまもち さとう	873	26.1		10日(木)【東京都平和の日】 東京大空襲が起きた日で、世界の平和を願います。非常食として備蓄しているレトルトカレー「救給カレー」を温めて提供します。 7 災害にそなえよう
8	火	○	ご飯 里芋とわかめの味噌汁 コーン入りハンバーグ ほうれん草とえのきののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく とうにゅう のり	ながねぎ たまねぎ コーン にんにく トマト ほうれんそう キャベツ えのきたけ	こめ さとも コーンフレーク あぶら さとう でんぷん	702	28.7		
9	水	フ	米粉丸パン ミネストローネ 鮭の香草焼き クリーミーポテト	だいずいんりょう(フルーツミックス) ベーコン レンズまめ さけ とうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	こめこパン さとう こめこマカロニ オリーブあぶら じゃがいも	793	28.1		
10	木	○	救給カレー 白玉汁 大学芋 きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう なまあげ わかめ	にんじん だいこん きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こめ しらたまもち さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぷん ごまあぶら	948	17.5		
11	金	○	豚肉のあんかけ丼 災害備蓄用みそ汁 焼きししゃも(2本)	ぶたにく とうふ ちくわ のり だいずいんりょう みそ わかめ あぶらあげ からふとししゃも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ のらぼうな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも	764	35.4		
14	月	○	ピビンバ トックスープ 豆乳アイス	ぶたにく みそ だいずいんりょう だいず	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい にら ながねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら トックもち とうにゅうアイスクリーム	773	29.0		
15	火	○	赤飯 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のから揚げ 筑前煮	あずき だいずいんりょう とうふ かまぼこ わかめ とりにく あげボール	ながねぎ しょうが にんじん こんにやくごぼう たけのこ しいたけ れんこん	こめ もちこめ でんぷん あぶら さとう	748	34.8		
16	水	○	カレーうどん いかのねぎソースがけ こんにやくサラダ 米粉メープルかぼちゃパン	ぶたにく あぶらあげ だいずいんりょう いか	たまねぎ こまつな ながねぎ こんにやく だいこん にんじん キャベツ	あぶら でんぷん げんまいめん さとう ごまあぶら ごま こめこメープルかぼちゃパン	796	29.7		
17	木	○	ご飯 白菜の味噌汁 コロコロかじきの竜田揚げ 肉じゃが	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ かじき ぶたにく	えのきたけ はくさい しょうが たまねぎ にんじん しらたき	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	747	34.2		
18	金	○	ご飯 けんちょう(山口県の料理) 飛龍頭(ひりょうず)(山口県の料理) もやしとのらぼう菜のごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ たら とりにく ひじき	だいこん にんじん こんにやく たまねぎ もやし はくさい のらぼうな	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	763	32.7		
22	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ ごま豆乳ゼリー	ぶたにく ぶたレバー だいずいんりょう ハム かんてん とうにゅう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	889	30.5		
23	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ 米粉ココアケーキ	ぶたにく だいず だいずいんりょう まぐるフレーク とうにゅう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう こめこ	865	25.3		
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	11 和食文化を伝えよう

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ◎豆乳欄の「フ」はフルーツミックス豆乳です。  : 大皿を出す料理 《問い合わせ先》福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

◎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(木)です。二学期以降転入された方及び未納の方が対象です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

【今月の食材紹介】のらぼう菜

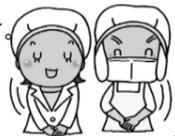


【一年間、ありがとうございました】

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間に御協力を頂き、ありがとうございました。

来年度も安心・安全な給食を提供できるよう、給食センター職員一丸となって努めてまいります。

どうぞよろしくお願ひ致します。



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) 上位のメニューを3月の給食に取り入れます。

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|--------------|
| 主食 | ① 揚げパン(きな粉) | ② ピビンバ | 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 | ③ カレーうどん |
| 副菜 | ① 春雨サラダ | ② ベーコンポテト | ③ (チーズハンバーグ) |
| 汁物 | ① (ワンタンスープ) | ② ミネストローネ | ③ こんにやくサラダ |
| その他 | ① フルーツ白玉 | ② (コーヒーマルク) | ③ コーンポタージュ |
| | | | ③ その他(アイス) |

アレルギー対応給食はフルーツミックス豆乳を出します

デザートは、「その他」のアイスが上位にランクインしました。思い出給食には該当しませんが、皆さんの希望を反映させ、14日にバニラ味のアイスを出します。(アイスは毎年出るものではありません)

※アレルギー対応給食は豆乳アイスを出します