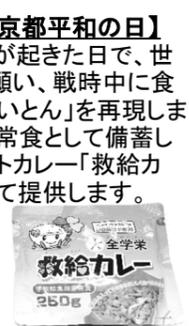
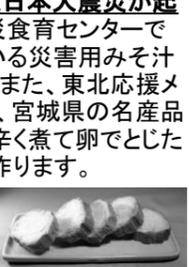
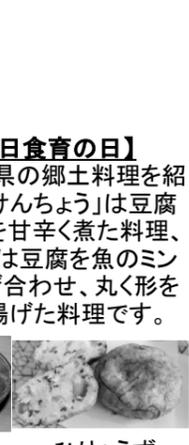


学校給食予定献立表

令和3年度3月

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★	ぎゅうにゅう 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	785	32.3	<p>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かきたま汁を出します。</p>  <p>11 和食文化を伝えよう</p>	
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 ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんじん えだまめ	ミルクパン あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	808	28.2		
3	木	○	ちらし寿司 かきたま汁 沖めだいの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮	えび あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ たまご おきめだい ぶたにく だいず なまあげ	にんじん ほししいたけ 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 あぶら さとう でんぷん	786	41.5		
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 ぎゅうにゅう 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	792	26.1		
7	月	○	かりかり梅ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 パイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら しらたまもち さとう	923	29.2		<p>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、戦時中に食べられた「すいとん」を再現します。また、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。</p>  <p>7 災害にそなえよう</p>
8	火	○	ご飯 里芋とわかめの味噌汁 チーズ入りハンバーグ ほうれん草とえのきののり和え(刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく たまご チーズ のり	ながねぎ たまねぎ にんにく トマト ほうれん草 キャベツ えのきたけ	こめ あぶら さといも パンこ さとう でんぷん	757	32.2		
9	水	コ	胚芽丸パン★ ミネストローネ 鮭の香草パン粉焼き クリーミーポテト	コーヒーミルク ベーコン レンズまめ さけ チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	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	はいがパン さとう マカロニ オリーブあぶら パンこ じゃがいも パター	774	37.8		
10	木	○	救給カレー★ すいとん汁 大学芋 きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう 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 すいとん さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぷん ごまあぶら	887	16.9		<p>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。また、東北応援メニューとして、宮城県の名産品「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた「油麩丼」を作ります。</p>  <p>11 和食文化を伝えよう</p>
11	金	○	油麩丼(刻みのり) 災害備蓄用みそ汁 焼きししやも(2本)	たまご のり ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ からふとししやも	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ ほうれん草 もやし えのきたけ のらぼう菜	こめ むぎ あぶら さとう あぶらふ さつまいも	733	30.5		
14	月	○	ビビンバ ワンタンスープ アイスクリーム★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん はくさい にら ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ アイスクリーム	841	32.3		<p>15日(火)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を出します。</p>  <p>11 和食文化を伝えよう</p>
15	火	○	赤飯 卵とわかめのスープ 鶏肉のから揚げ 筑前煮	あずき ぎゅうにゅう とうふ たまご 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 もちごめ あぶら でんぷん さとう	742	35.3		
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 コーン丸パン★	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう 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 うどん さとう ごまあぶら ごま コーンパン	722	33.7		
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	ぎゅうにゅう 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 あぶら でんぷん じゃがいも さとう	773	35.1		
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	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく たら ひじき たまご	だいこん にんじん こんにやく たまねぎ もやし はくさい のらぼう菜	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん ごま	816	34.6	<p>18日(金)【19日食育の日】 今月は山口県の郷土料理を紹介いたします。「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、丸く形を整えて油で揚げた料理です。</p>  <p>けんちょう ひりょうず</p> <p>11 和食文化を伝えよう</p>	
22	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト★	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	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 こむぎこ バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	846	30.1		
23	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ 手作りココアプリン★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろフレーク たまご コンデンスミルク なまクリーム	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	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	822	33.5		
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	

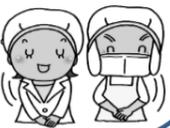
◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。○牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。《問い合わせ先》福生市学校給食センター
◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。(電話) 042-551-8351
◎3月分給食費の口座引き落としは、3月31日(木)です。二学期以降転入された方及び未納の方が対象です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

【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いいたします



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 | ビビンバ |
| 主菜 | 1 | 鶏肉のから揚げ | 2 | 豚キムチ炒め |
| 副菜 | 1 | 春雨サラダ | 2 | ベーコンポテト |
| 汁物 | 1 | ワンタンスープ | 2 | ミネストローネ |
| その他 | 1 | フルーツ白玉 | 2 | コーヒーミルク |

- | | |
|---|--------------------|
| 3 | かりかり梅ごはん
カレーうどん |
| 3 | チーズハンバーグ |
| 3 | こんにやくサラダ |
| 3 | コーンポタージュ |
| 3 | その他(アイス) |

【今月の食材紹介】のらぼう菜



西多摩原産の野菜です。シャキシャキと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)

