

学校給食予定献立表

福生市学校給食センター

令和4年度4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				
8	金	○	たけのこご飯 宮崎汁 鰯の西京焼き ほうれん草とえのきののり和え	とりにく あぶらあげ だいずいんりょうとうふ かまぼこ わかめ さわら みそ のり	しょうが たけのこ みつば キャベツ えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん さとう	751	39.2	御入学・御進級 おめでとございます。	
11	月	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鰯フライ 五目きんぴら	だいずいんりょうとうふ あぶらあげ みそ あじ ぶたにく さつまあげ だいず	なめこ キャベツ たまねぎ ながねぎ ほうれんそう こまつな ながねぎ はくさい キムチ には にんじん やく にんじん えだまめ	こめ こめこ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも	803	34.6	8日(金) 花見 花見は主に桜の花の美しさを眺めて楽しみ、春の訪れを祝う日本古来の習慣です。また「豊作祈願」の意味もあり、春になると山から里におりてくる田の神様をお迎えする行事でもあったそうです。給食では、お花見にちなんで吉野汁に桜の花のかまぼこを散らします。	
12	火	○	ご飯 キムチトックスープ 春雨入り中華野菜炒め きゅうりの中華漬け	だいずいんりょう ぶたにく みそ とうふ	にんにく えのきたけ はくさい ながねぎ はくさいキムチ には にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり	こめ ごまトクもち あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	757	24.7		
13	水	○	米粉丸パン 白いんげん豆のトマトスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き にんじんサラダ	だいずいんりょう しろいんげんまめ ウィナー レンズまめ とりにく まぐろフレーク	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	885	32.0		
14	木	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鰯の塩焼き じゃが芋のごま味噌煮	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ さけ だいず みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ こんにやく えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	766	41.5	11 旬産文化も 食生活 お祝い	
15	金	い	カレーライス キャベツとコーンのサラダ お祝い紅白ゼリー (いちご豆乳)	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう(いちご)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう おいおいこうはくゼリー	818	23.3	18日(月) 入学・進級祝い 新しく入学した1年生と進級した在校生をお祝いする献立です。 赤飯の赤色は、小豆を煮た汁とお米と一緒に炊くことで色づいたものです。日本ではお祝い事に欠かせない料理です。	
18	月	○	赤飯 沢煮焼 鶏肉のから揚げ たけのことふきの煮物	あずき だいずいんりょう ぶたにく とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな しょうが こんにやく たけのこ ふき	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう	757	35.9		
19	火	○	ご飯 肉豆腐 ちくわのマヨネーズ焼き 海藻サラダ	だいずいんりょう ぶたにく やきとうふ ちくわ あおのり かいそうミックス	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ キャベツ にんじん こまつな	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	777	32.4	11 旬産文化も 食生活	
20	水	コ	ツナトマトスパゲッティ アスパラのアーモンドサラダ	まぐろフレーク だいずいんりょう(コーヒー)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ アスパラガス	げんまいめん オリーブあぶら アーモンド さとう	787	22.7	11 旬産文化も 食生活	
21	木	○	ご飯 ぐる煮(高知県の料理) 鯉の甘酢あん にらともやしのおひたし	だいずいんりょう とりにく なまあげ かつお かつおぶし	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく もやし えのきたけ にら	こめ あぶら さとも さとう でんぶん	756	37.1	21日(木) 高知県の郷土料理 ぐる煮は根菜の煮物です。 「ぐる」とは集まりや仲間といった土佐(高知県)の方言です。色々な材料を集めて煮込む料理なのでこの名前が付きましました。 鯉(かつお)は高知県の県魚に指定されています。高知県では、昔からカツオ漁が盛んで、鯉を刺身やたたき、乾燥させてかつお節にして親しんできました。この日の給食では、鯉を揚げて甘酢あんに絡めて提供します。お浸しには、かつお節がかかっています。	
22	金	○	ターメリックライス ほうれん草の豆乳クリームスープ ペリペリチキン ダイスサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう レモン しょうが だいこん きゅうり えだまめ	こめ オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう	765	31.7		
25	月	○	ご飯 厚揚げといかの中華煮 春雨の中華サラダ はちみつレモンゼリー	だいずいんりょう ぶたにく いか なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう はちみつレモンゼリー	784	34.9		
26	火	○	グリーンピースご飯 わかめのすまし汁 めばるの甘辛あんかけ ごま和え	ぶたにく だいずいんりょう とうふ あぶらあげ わかめ めばる	にんじん グリンピース ながねぎ しょうが もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	777	32.0		
27	水	○	米粉スライスパン 春野菜のポトフ 豆腐ハンバーグケチャップソース フルーツ白玉	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうふ とうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ほるキャベツ パセリ マッシュルーム りんご もも ようなし	こめこパン あぶら じゃがいも コーンフレーク さとう でんぶん しらたまもち	829	26.7		
28	木	○	ご飯 豚汁 鰯の香味焼き こんにやくサラダ	だいずいんりょう ぶたにく みそ さば	しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ほうれんそう こんにやく きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら	768	27.5	9 産地直産品 食生活	
給食回数 15 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。

《問い合わせ先》

◎豆乳欄の「い」はいちご豆乳、「コ」はコーヒー豆乳です。

☪：大皿を出す料理

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。

(電話) 042-551-8351

◎4月分給食費の口座引き落としは、5月2日(月)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。

給食当番の衛生手配

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる。
- 髪が長い人は結びましょう。
- 手はせっけんできれいに洗う。
- 爪は短く切っておきましょう。
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける。
- 清潔なハンカチを用意する。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

配膳 正しい置き方をしていますか？

これを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。