

# 学校給食予定献立表

令和4年度4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となる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもととなる				
8	金	○	たけのこご飯 吉野汁 鰯の西京焼き ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり)	とりにくあぶらあげ ぎゅうにゅうとうふ 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	747	38.7	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	ぎゅうにゅうとうふ わかめ あぶらあげ みそ あじぶたにく さつまあげ だいず	なめこ わかめ キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし ながねぎ こまつな ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	798	36.0	<b>8日(金) 花見</b> 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、田の神様をお迎え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形のかまぼこが入ります。	
12	火	○	ご飯 キムチワンタンスープ 春雨入り中華野菜炒め きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅう 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 にはら にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり	こめ あぶら ごま ワンタンのかわ はるさめ ごまあぶら さとう	788	26.6		
13	水	○	黒砂糖食パン★ 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	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ウイナー レンズまめ とりにく チーズ 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	くらざとうパン 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	759	35.2		
14	木	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鯖の塩焼き じゃが芋のごま味噌煮	ぎゅうにゅう 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	754	40.2	11 福生市立福生小学校	
15	金	ヨ	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(いちごと豆乳)★	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ のむヨーグルト(カルシウム)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご 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	828	24.2	<b>18日(月) 入学・進級祝い</b> 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。	
18	月	○	赤飯 沢煮椀 鶏肉のから揚げ たけのことふきの煮物	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく なるとりにく 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	747	36.4	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。	
19	火	○	ご飯 肉豆腐 青のり入り卵焼き★ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご 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 あぶら さとう	774	34.9	11 福生市立福生小学校	
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 コーヒーミルク	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	スパゲッティ オリーブあぶら アーモンド さとう	760	26.9		
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 (糸削り節)	ぎゅうにゅう 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	755	35.9		
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	ぎゅうにゅう 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 バター あぶら さとう	773	31.9	<b>21日(木) 高知県の郷土料理</b> 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けました。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、鯉を揚げて甘酢あんに絡めて提供します。お渡しには、かつお節がかかっています。	
25	月	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 春雨の中華サラダ はちみつレモンゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご 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	865	36.3		
26	火	○	グリーンピースご飯 わかたまた汁 めばるの甘辛あんかけ ごま和え	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご 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	756	32.6		
27	水	○	胚芽丸パン★ 春野菜のポトフ 豆腐ハンバーガーデミグラスソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	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 マッシュルーム パインアップル もも みかん	はいがパン あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぶん	770	34.9		
28	木	○	ご飯 豚汁 鯖の香味焼き こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば わかめ	しょうが ごぼう にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし こんにやく きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう	775	28.1		
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	9 福生市立福生小学校	

◎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》

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト、「コ」はコーヒーミルクです。

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

◎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。

## 給食当番の衛生手洗い

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 髪が長い人は結びましょう。
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける。
- 手はせっけんできれいに洗う。
- 清潔なハンカチを用意する。
- 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。
- 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。

## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？

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