

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)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
8 金	○	たけのごはん よしじる さわらのさいきょうやき ほうれんそうとえのきののりあえ (さぎみのり)	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	590	31.1	入学・進級 おめでとございます。	
11 月	○	ごはん こまつなとうふのみそしる あじフライ ごもきんぴら	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	628	29.1	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、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、お花見にちなみ、吉野井に桜の形のかまぼこが入ります。	
12 火	○	ごはん キムチワンタンスープ はるさめいりちゅうかやさいいため きゅうりのちゅうかつづけ	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	614	21.3		
13 水	○	くろざとうよくパン★ しろいんげんまめのトマトスープ とりにくのマッシュポテトやき にんじんサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ウインナー 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	くろざとうパン 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	578	28.0		
14 木	○	ごはん とりごぼろ さいのしおやき じゃがいものごまみそに	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	583	31.0		
15 金	ヨ	カレーライス キャベツとコーンのサラダ おいわいこうはくゼリー (いちごととうにゅう)★	とろろ じゃがいも 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 おいわいこうはくゼリー	661	19.6	11歳文化祭 お楽しみ会	
18 月	○	せきはん さわにわん とりにくのからあげ たけのことふきののもの	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく なると 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 もちこめ あぶら でんぶん さとう	591	30.1	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。日本の祝い事には欠かせない赤飯を作ります。	
19 火	○	ごはん にどうふ あおのりりたまごやき★ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ 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	606	27.8		
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	591	21.1	11歳文化祭 お楽しみ会	
21 木	○	ごはん ぐる(ごうちんのりょうり) かつおのおまずあん にらともやしのおひたし (いとけずりぶし)	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 さといも さとう でんぶん	594	28.3	21日(木)高知県の郷土料理 ぐるは根菜の煮物です。「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た。高知県では、鯉は県魚に指定されており、昔からカツオ漁が盛んです。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 ほうれんそうのとうにゅうクリームスープ 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	598	24.6		
25 月	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに はるさめのちゅうかサラダ 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	684	28.7		
26 火	○	グリーンピースごはん わかたまる めばるのあまからあんかけ ごまあえ	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	594	26.4		
27 水	○	はいがまるパン★ はるやさいのポフ とうふハンバーグデミグラスソース 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 パイナップル もも みかん	はいがまる あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぶん	620	29.3		
28 木	○	ごはん とんじる さばのこうみやき 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	595	21.9		
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	650	26.8	9歳文化祭 お楽しみ会

◎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「ヨ」は飲むヨーグルト、「コ」はコーヒーミルクです。  
◎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。  
◎2年生以上の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。  
新1年生は、5月31日(火)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

### 給食当番の衛生手洗い

髪の出ないように帽子をかぶる。  
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。  
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。

### 配せん 正しい置き方をしていますか?

主菜、副菜、主食、汁物、牛乳

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