

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 豆乳 (Soy Milk), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 献立メモ (Menu Notes). Rows include items like コメコスライスパン, マーボー豆腐, ちらしずし, etc.

給食の実施日は学校によって異なります。
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(金)です。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
◎豆乳欄の「☐」は「ココア」です。
◎豆乳欄の「☐」は「ココア」です。

【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。(解め文字で表記)
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ラーメン(醤油味)
主菜 ①鶏肉のから揚げ ②豚キムチ炒め ③ハンバーグ(ケチャップソース)
副菜 ①肉じゃが ②春雨サラダ ③ソナサラダ
汁物 ①ワンタンスープ ②コーンポタージュ ③ミネストローネ
その他 ①フルーツ白玉 ②ココアミルクサイダーゼリーボンチ ③その他(アイス)
アレルギー対応給食はトックススープを出します
アレルギー対応給食はココアゼリーボンチを出します

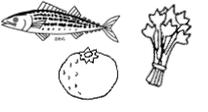
【今月の食材紹介】のらぼう菜
西多摩原産の野菜です。
シャキシャキとした食感が特徴です。
デザートは、「その他」のアイスが上位にランクインしました。皆さんの希望を反映させ、14日にパナソ味のアイスを出します。(アイスは毎年出るものではありません)
※アレルギー対応給食は豆乳アイスを出します

学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

令和5年3月

福生市学校給食センター

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	水	○	米粉スライスパン クラムチャウダー 豚肉のバーベキューソース サイダーゼリーポンチ	だいたいんりょう ベーコン レンズまめ とうにゅう あさり ぶたにく かんてん	たまねぎ にんにく コーン パセリ にんにく りんご もも ようなし レモン	こめこパン じゃがいも しよぶつせいしゅれつド あぶら さとう サイダー	808	26.2	3日(金)【縁の節句】 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。  	
2	木	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 清見オレンジ	だいたいんりょう ぶたにく だいたい ぶたレバー 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 にんにく こまつな きよみオレソ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	744	31.9		
3	金	◆	ちらしずし すまし汁 ココロホキのすだち風味 ならえ(徳島県の料理)	さつまあげ だいたいんりょう とうふ かまぼこ ホキ あぶらあげ	にんにく かんぴょう たけのこ えだまめ みつば すだち とうど こんにやく だいこん ほししいたけ れんこん	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	747	35.9		
6	月	○	ご飯 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	だいたいんりょう とうふ とり ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし はいさいキムチ ながねぎ にんにく もも ようなし	こめ でんぶん ごまあぶら しらたまもち さとう	843	29.8		
7	火	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグケチャップソース ぶどうゼリー	だいたいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ パセリ マッシュルーム	こめ じゃがいも コーンフレーク あぶら さとう でんぶん ぶどうゼリー	741	27.9		また、徳島県の料理として、すだちのタレをかけたホキのココロ揚げと、「ならえ」を出します。七つの食材が入っていることから、この食前がついたそうです。
8	水	○	きなこ揚げパン コーンポタージュ ツナサラダ	きなこ だいたいんりょう(コーヒー) とうにゅう まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんにく きゅうり にんにく	こめこパン あぶら さとう こめこ オリーブあぶら	899	20.9		
9	木	○	ご飯 のらぼうの味噌汁 鰯の香味焼き 肉じゃが	だいたいんりょう わかめ あぶらあげ みそ さわら ぶたにく	キャベツ のらぼうな ほうれんそう しょうが たまねぎ にんにく しらたき さやいんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも	695	31.4		
10	金	◆	救給カレー 白玉汁 大学芋 かき菜のごま和え	だいたいんりょう(ココア) なまあげ こんにやくかんてん	にんにく だいこん もやし かきな	きゅうきゅうカレー しらたまもち さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぶん ごま	905	14.0		また、災害時の非常食として学校に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。 
13	月	○	コーンピラフ ミネストローネ 鮭のムニエルレモンソースがけ じゃこサラダ	だいたいんりょう ベーコン レンズまめ さけ ちりめんじゃこ	たまねぎ コーン にんにく セロリー にんにく トマト マッシュルーム レモン パセリ キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ オリーブあぶら ごまあぶら	732	33.6		
14	火	○	ビビンバ トックスープ 豆乳アイスクリーム	ぶたにく みそ だいたいんりょう だいたい	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんにく はいさい えのきたけ なら 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	733	26.4		
15	水	○	しょうゆラーメン(つけ麺) 鶏肉のから揚げ カクテキ	ぶたにく なると だいたいんりょう とり にく	にんにく しょうが にんにく もやし ながねぎ こまつな だいこん きゅうり	ちゅうかめん(こめこ) あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	758	36.6	16日(木)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を出します。赤飯の赤い色には、邪気を追い払う力があるとされています。	
16	木	○	赤飯 吉野汁 コロコロさめの甘辛揚げ 筑前煮	あずき だいたいんりょう とり にく あぶらあげ こんにやくかんてん もうかざめ あげボール	にんにく えのきたけ こまつな しょうが 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 でんぶん あぶら さとう さといも	753	39.6		
17	金	○	カレーライス 糸巻天のサラダ でこぼん	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいたいんりょう こんにやくかんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんにく エリンギ りんご キャベツ こまつな でこぼん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	762	22.6		
20	月	○	チャーハン 中華風もずくスープ 揚げぎょうざ	ぶたにく なると だいたい だいたいんりょう とうふ もずく	ながねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん ライスペーパー こめこ	727	29.3	旬の食材 鰯(さわら) 三つ葉 いら うど のらぼう菜 かき菜 清見オレンジ でこぼん 	
22	水	○	スパゲッティミートソース 海藻サラダ いちごゼリー	ぶたにく ぶたレバー だいたい だいたいんりょう かいそうミックス	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう いちごゼリー	744	23.9		
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	830	34.2		

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎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(金)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。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

◎豆乳欄の「○」はコーヒー豆乳です。

◎豆乳欄の「◆」はココア豆乳です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

【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」給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。どうぞよろしくお祈り致します。



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 ビビンバ | ③ ラーメン(醤油味) |
| 主菜 | ① 鶏肉のから揚げ | ② 豚キムチ炒め | ③ ハンバーグ(ケチャップソース) |
| 副菜 | ① 肉じゃが | ② 春雨サラダ | ③ ツナサラダ |
| 汁物 | ① ワンタンスープ
<small>アレルギー対応給食はトックスープを出します</small> | ② コーンポタージュ | ③ 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
サイダーゼリーポンチ | ③ その他(アイス)
<small>アレルギー対応給食はコーヒー豆乳を出します</small> |

【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。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