

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 (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)				
10	月	○	さけとグリーンピースのまぜごはん けんちんじる ささみのいそべあげ じゃこサラダ	さけ だいずいんりょう あぶらあげ とうふ、とり あおのり ちりめんじゃこ	グリーンピース ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さといも こめ ごま さとう	587	30.5	ご入学・ご進級	
11	火	○	ごはん あつあげのちゅうかに はくさいとかいそうのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく いかなまあげ わかめ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい こまつな ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	587	28.3	おめでとございます	
12	水	○	こめスライスパン ジュリエンスープ かつおのオーロラソースがけ ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン かつお	たまねぎ セロリー にんじん えのきたけ はるキャベツ しょうが にんにく りんご もも ようなしレモン	こめこパン でんぶん あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	564	21.3	13日(木) 花見 平安時代から貴族の間では桜を春の花の代表格として愛で、歌を詠み花見を楽しみ、農民は「豊作祈願」の行事として行っていました。すまし汁には桜の形のかまぼこが入っています。	
13	木	○	たけのこごはん さばしおやき きりほしだいこんのサラダ	とり くに あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ とうふ わかめ さば	しょうが たけのこ ながねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり もやし ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん さとう	584	24.6		
14	金	○	ごはん じゃがいもわかめのみそしる ぶたにくのしょうがいため もやしとこまつなのり	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにくのり	ながねぎ たまねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ にんじん ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう	576	26.3		
17	月	◆	チキンカレーライス にんじんサラダ おいわいゼリー(いちご)	とりにく レンズまめ だいずいんりょう(いちご) まぐるフレーク	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう おいわいゼリー	641	19.8	18日(火) 入学・進学祝い 入学した1年生と進級した在校生の赤飯の赤い色は邪気を払うといわれています。すまし汁には「祝」と書いてある...	
18	火	○	せきはん ささみのさざれやき にくじゃが	あずき だいずいんりょう とうふ なると わかめ とり くに ぶたにく	にんじん えのきたけ パセリ しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ もちごめ ごま ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも さとう	577	27.1		
19	水	○	こめスライスパン ビーンズチャウダー ハンバーグイタリアンソース きよみオレンジ	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 ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト きよみオレンジ	こめこパン じゃがいも こめ コーンフレーク オリーブあぶら でんぶん さとう	607	25.5		
20	木	○	ごはん はくさいとあぶらあげのみそしる しるみぎかなのあまからあんかけ こんにやくサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ わかめ ホキ	なめこ はくさい しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	581	23.0		
21	金	○	ぶたどん ごじる きよみオレンジ	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ だいず とうにゅう みそ	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ながねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	580	25.0		
24	月	○	ごはん トックスープ とりにくのちゅうかソース はるさめのちゅうかサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たけのこ らな ながねぎ にんにく りんご きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら トックもち ごまあぶら さとう はるさめ	585	25.1		
25	火	○	ひじきごはん だいこんとあつあげのみそしる ししゃものからあげ ごまあえ	とりにく ひじき あぶらあげ だいずいんりょう なまあげ みそ からふとししゃも	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	604	23.8	27日(木) 群馬県の料理 こしね汁には、群馬県で生産量が多い「こんにやく・しいたけ・長ねぎ」が入った汁物です。ソースカツは甘辛いたれをかけたとんかつです。煮物に使用している「ふき」も群馬県で生産量の多い野菜です。	
26	水	い	ツナとアスパラのとうにゅうスパゲッティ ひよこまめのサラダ さくらんぼゼリー	とうにゅう まぐるフレーク だいずいんりょう(いちご) ひよこまめ	にんにく たまねぎ エリンギ アスパラガス コーン キャベツ にんじん きゅうり レモン	げんまいめん オリーブあぶら こめ あぶら さとう さくらんぼゼリー	587	19.9		
27	木	◆	ごはん こしね汁(ぐんまけんのりょうり) ソースカツ(ぐんまけんのりょうり) たけのことふきのものに	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく	しょうが ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ながねぎ たけのこ ふき にんじん	こめ あぶら こめ コーンフレーク さとう	606	28.2		
28	金	○	チキンピラフ ミネストローネ タンダーフィッシュ アーモンドサラダ	とりにく だいずいんりょう ベーコン レンズまめ もうかざめ とうにゅうヨーグルト	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ はるキャベツ コーン	こめ オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら アーモンド	588	29.9		
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	

◎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」はいちご豆乳です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ☉：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1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(水)に4月分と5月分を合算した額で口座振替します。

給食当番の衛生手洗

- 髪が長い人は、髪を束ねて帽子をかぶる。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 手はせっけんできれいに洗う。
- 清潔な白衣(エプロン)を身に付ける。
- 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。
- 白衣を床でたんだり、食器や食缶を叩かない。
- 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。

- 主菜
- 副菜
- 主食
- 汁物

学校給食予定献立表

令和5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			
10	月	○	鮭とグリーンピースの混ぜご飯 けんちん汁 ささみの磯辺揚げ じゃこサラダ	さけ だいずいんりょう あぶらあげ とうふ、とりこ あおのり ちりめんじゃこ	グリーンピース ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さといも こめ ごま さとう	752	38.1	<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>13日(木) 花見 平安時代から貴族の間では桜を春の花の代表格として愛で、歌を詠み花見を楽しみ、農民は、「豊作祈願」の行事として行なっていました。すまし汁には桜の形のかまぼこが入っています。</p> <p>18日(火)入学・進級祝い 入学した1年生と進級した在校生お祝いの献立です。赤飯の赤い色は邪気を払うといわれています。すまし汁には「祝」と書いてあるなるとが入っています。</p> <p>27日(木) 群馬県の料理 こしね汁には、群馬県で生産量が多い「こんにやく・しいたけ・長ねぎ」が入った汁物です。ソースカツは甘辛いたれをかけたとなかつです。煮物に入っている「ふき」も群馬県では生産量の多い野菜です。</p>
11	火	○	ご飯 厚揚げの中華煮 白菜と海藻のサラダ	だいずいんりょう ぶたにく いかなまあげ わかめ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい こまつな ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	755	36.1	
12	水	○	米粉スライスパン ジュリエンスープ かつおのオーロラソースがけ ミックスフルーツ	だいずいんりょう ベーコン かつお	たまねぎ セロリー にんじん えのきたけ はるキャベツ しょうが にんにく りんご もも ようなしレモン	こめこパン でんぶん あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	781	27.1	
13	木	○	たけのご飯 すまし汁 鯖の塩焼き 切り干し大根のサラダ	とりにく あぶらあげ だいずいんりょう かまぼこ とうふ わかめ さば	しょうが たけのこ ながねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり もやし ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん さとう	740	30.5	
14	金	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしと小松菜のりりえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにくのり	ながねぎ たまねぎ しょうが もやし こまつな えのきたけ にんじん ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう	742	33.7	
17	月	い	チキンカレーライス にんじんサラダ お祝いゼリー(いちご)	とりにく レンズまめ だいずいんりょう(いちご) まぐろフレーク	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう おいおいゼリー	815	25.0	
18	火	○	赤飯 すまし汁 ささみのさざれ焼き 肉じゃが	あずき だいずいんりょう とうふ なると わかめ とりにく ぶたにく	にんじん えのきたけ パセリ しょうが たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ もちごめ ごま ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも さとう	750	35.9	
19	水	○	米粉スライスパン ビーンズチャウダー ハンバーグイタリアンソース 清見オレンジ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう しろういんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト きよみオレンジ	こめこパン じゃがいも こめこ コーンフレーク オリーブあぶら でんぶん さとう	772	29.4	
20	木	○	ご飯 白菜と油揚げのごま味噌汁 白身魚の甘辛あんかけ こんにやくサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ わかめ ホキ	なめこ はくさい しょうが こんにやく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	747	28.3	
21	金	○	豚丼 呉汁 清見オレンジ	だいずいんりょう ぶたにく なまあげ だいず とうにゅう みそ	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ながねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	743	31.5	
24	月	○	ご飯 トックスープ 鶏肉の中華ソース 春雨の中華サラダ	だいずいんりょう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たけのこ なら ながねぎ にんにく りんご きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら トックもち ごまあぶら さとう はるさめ	761	33.2	
25	火	○	ひじきご飯 大根と厚揚げの味噌汁 ししゃものから揚げ ごま和え	とりにく ひじき あぶらあげ だいずいんりょう なまあげ みそ からふとししゃも	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ もやし ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	757	27.9	
26	水	い	ツナとアスパラの豆乳スパゲッティ ひよこ豆のサラダ さくらんぼゼリー	とうにゅう まぐろフレーク だいずいんりょう(いちご) ひよこまめ	にんにく たまねぎ エリンギ アスパラガス コーン キャベツ にんじん きゅうり レモン	げんまいめん オリーブあぶら こめこ あぶら さとう さくらんぼゼリー	735	25.1	
27	木	○	ご飯 こしね汁(群馬県の料理) ソースカツ(群馬県の料理) たけのことふきの煮物	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりにく	しょうが ごぼう こんにやく しいたけ だいこん ながねぎ たけのこ ふき にんじん	こめ あぶら こめこ コーンフレーク さとう	778	34.8	
28	金	○	チキンピラフ ミネストローネ タンダーフィッシュ アーモンドサラダ	とりにく だいずいんりょう ベーコン レンズまめ もうがざめ とうにゅうヨーグルト	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく セロリー にんじん トマト パセリ はるキャベツ コーン	こめ オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら アーモンド	745	36.4	
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」はいちご豆乳です。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 ☉：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7日(火)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。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう

協力して準備をしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう

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。