

# 学校給食予定献立表

令和5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			
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 ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく あおりのり 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 きゅうり ほししいたけ だいこん ながねぎ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら さといも こむぎこ ごま さとう	746	37.3	<p><b>ご入学・ご進級</b> おめでとうございませう</p> <p><b>13日(木) 花見</b> 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。かきたま汁には桜の形のかまぼこが入っています。</p>   <p><b>18日(火) 入学・進学祝い</b> 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」と書いてある入っています。</p>   <p><b>27日(木) 群馬県の料理</b> 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。煮物に入っている「ふき」も群馬県では生産量が多い野菜です。</p>
11	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 白菜と海藻のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご 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	748	35.1	
12	水	○	はちみつ食パン★ 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	ぎゅうにゅう 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 バイナップル もも みかん レモン	はちみつパン 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	805	32.8	
13	木	○	たけのご飯 かきたま汁 鯖の塩焼き 切り干し大根のサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ たまご わかめ さば	しょうが たけのこ ながねぎ きりぼしだいこん 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	733	31.8	
14	金	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしと小松菜ののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう 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 あぶら じゃがいも さとう	744	33.0	
17	月	ヨ ◆	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 のむヨーグルト(プレーン) まぐろフレーク	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり 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	759	24.7	
18	火	○	赤飯 すまし汁 ささみのさざれ焼き 肉じゃが	あずき ぎゅうにゅう 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 しらす さやいんげん	こめ もちごめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ パン じゃがいも さとう	757	38.1	
19	水	○	胚芽食パン★ ビーンズチャウダー ハンバーガーイタリアンソース 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ チーズ なまクリーム ぶたにく たまご	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	はいがパン じゃがいも こめ パンこ オリーブあぶら でんぶん さとう	835	39.4	
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	ぎゅうにゅう 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 あぶら ごま でんぶん さとう	752	29.8	
21	金	○	豚たま丼 呉汁 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご 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	744	31.4	
24	月	○	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の中華ソース 春雨の中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たけのこ にら 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 ワンタンのかわ ごまあぶら さとう はるさめ	748	33.4	
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 ぎゅうにゅう 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	758	28.4	
26	水	ヨ (ス)	ツナとアスパラのクリームスパゲッティ ひよこ豆のサラダ さくらんぼゼリー★	ぎゅうにゅう まぐろフレーク なまクリーム チーズ のむヨーグルト(ストロベリー) 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	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ バター あぶら さとう さくらんぼゼリー	738	29.1	
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	ぎゅうにゅう 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 たけのこと ふきにんじん	こめ あぶら こむぎこ パン こ さとう	777	36.1	
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 ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ もうかざめ 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 バター さとう じゃがいも あぶら アーモンド	757	37.0	
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》

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです(プはプレーン味、スはストロベリー味)。

福生市学校給食センター

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

(電話) 042-551-8351

◎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。

◎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。



<p>身だしなみを整えましょう</p> 	<p>協力して準備をしましょう</p> 	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p> 	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのりませいしましょう</p> 
---	---	---	---

## 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、はし、汁物、牛乳