

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)			
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 ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく 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 きゅうり ほししたけ 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	587	29.9	<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>18日(火) 入学・進学祝い 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。ソースカツは甘い汁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	○	ごはん あつあげとうずらたまごのちゅうかに はくさいとかいそうのサラダ	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	586	27.8	
12	水	○	はちみつよくパン★ 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	602	25.6	
13	木	○	たけのごはん かきたまじる さばのおやき きりぼしだいこんのサラダ	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	585	25.9	
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あえ (きざみり)	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 もやしとこまつな 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	586	26.1	
17	月	ヨ ◇	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 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 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	587	19.5	
18	火	○	せきはん すましじる ささみのさざれやき にくじゃが	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 パンこ じゃがいも さとう	588	29.1	
19	水	○	はいがしよくパン★ ピーズチャウダー ハンバーグイタリアンソース きよみオレンジ★	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	はいがしパン じゃがいも こめ パンこ オリーブあぶら でんぶん さとう	650	32.1	
20	木	○	ごはん はくさいとあぶらあげのごまみそしる しろみさかなのあまからあんかけ 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	592	24.5	
21	金	○	ぶたたまどん こじる きよみオレンジ★	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	587	25.2	
24	月	○	ごはん ワタンスープ とりにくのちゅうかソース はるさめのちゅうかサラダ	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 ワタンのかわ ごまあぶら さとう はるさめ	582	25.5	
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 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	611	24.4	
26	水	ヨ ◇	ツナとアスパラのクリームスパゲッティ ひよこまめのサラダ 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 パター あぶら さとう さくらんぼゼリー	579	22.7	
27	木	○	ごはん こしね汁(くんまけんのりょうり) ソースカツ(くんまけんのりょうり) たけのことふきのもの	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 ふきにんじん	こめ あぶら こむぎ パンこ さとう	610	29.3	
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 パター さとう じゃがいも あぶら アーモンド	601	30.4	
給食回数 15 回							基準栄養量	650	26.8
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。									

- ◎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」は飲むヨーグルトです(プはプレーン味、スはストロベリー味)。
- ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。
- ◎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。
- ◎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。

《問い合わせ先》  
福生市学校給食センター  
(電話) 042-551-8351

### 給食当番の衛生手配

- 髪が長い人は結びましょう。
- 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)を身につける。
- 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、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

### 配せん 正しい置き方をしていますか?

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。