

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 (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	金	○	ちらしずし すまじしる ぼたてのフライ にくじゃが	あぶらあげ さつまあげ だいたいんりょう とうふ かまぼこ ぼたてかいはしら ぶたにく	にんじん かんぴょう えだまめ みつぼうが たまねぎ しらたき	こめ さとう こめこ コーンフレーク あぶら じゃがいも	580	26.0	1日(金)【梅の節句】(3日) 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、 節句です。菱餅やちらし寿司、	
4	月	○	ごはん マーボーあつあげ はるさめのちゅうかサラダ きよみオレンジ	だいたいんりょう ぶたにく だいき みそ なまあげ	しょうが にんにく ながねぎ ただけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ	603	25.8	はまぐりのすまし汁でお祝いを 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 入りすまし汁を提供します。	
5	火	○	ピピンパ トックスープ とうにゅうアイスクリーム	ぶたにく みそ だいたいんりょう だいき	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ こまつな 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	598	20.7		
6	水	コ	きなこあげパン ミネストローネ ポテトサラダ	きなこ だいたいんりょう(コーヒー) ベーコン レンズまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ きゅうり	こめコパン あぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	654	14.5		
7	木	○	ごはん のらぼうのみそしる ちくわのいそべあげ(1ぼん) だいこんとうどのぶたにくいため	だいたいんりょう わかめ あぶらあげ みそ ちくわ あおのり ぶたにく	キャベツ ほうれんそう のらぼうな しょうが にんじん だいこん こんにゃくうど	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう	592	21.8	また、産地応援食材として北海 道産の「ホタテ」をフライにして 提供します。(詳細はもぐもぐタ イズ参照)	
8	金	○	ごはん とうふのちゅうかスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	だいたいんりょう とりにく とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく しょうが きりぼしだいこん はくさいキムチ ながねぎ いら りんご もも ようなし	こめ でんぶ ごまあぶら しらたまもち さとう	653	24.3	11日(月)【東京都平和の日(10 日)【東日本大震災が起きた 日(11日)】東京都平和の日は	
11	月	フ	救給(きゅうきゅう)カレー わふうしらたまスープ だいがいも かきなごまあえ	だいたいんりょう(フルーツミッ クス) あぶらあげ わかめ まぐろフレーク	にんじん だいこん こまつな 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 ごま	653	13.5	大空襲が起きた白で、世界の 平和を願い「すいとん」(アレル ギー対応給食では白玉スープ) を提供します。	
12	火	○	ごはん コーンポタージュ ハンバーグハヤシソース サイダーゼリーポンチ	だいたいんりょう とうにゅう ぶたにく おから かんてん	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら とうにゅうクリームゆ こめこ しょくぶつせいシュレット じゃがいも さとう でんぶ サイダー	668	22.9	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	水	○	しょうゆラーメン(つけめん) とりにくのからあげ カクテキ	ぶたにく だいきいんりょう とりにく	にんにく しょうが にんじん 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 ごまあぶら	594	31.3	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。	
14	木	○	せきはん よしのしる さわらのたつたあげ あつあげのピリからそぼろに	あずき だいきいんりょう とりにく あぶらあげ こんにゃくかんてん さわら ぶたにく だいき なまあげ みそ	にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ もちこめ ごま でんぶ あぶら さとう	610	29.9	14日(木)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を 提供します。赤飯の赤い色に は、邪気を追い払う力があると 言われています。	
15	金	○	カレーライス ツナサラダ てこぼん	ぶたにく ぶたレバー だいき レンズまめ だいきいんりょう まぐろフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご キャベツ こまつな コーン てこぼん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	607	21.1	19日(火)給食センター手作 りのシュウマイを初めて作りま す。ライスペーパーで肉だねを くるみ、 蒸気で蒸します。	
18	月	○	ごはん(あきたこまち・あきたけんのり うり) いちのこじる(あきたけんのりうり) いかのかりんとうがらめ いりとうふ	だいきいんりょう とりにく わかめ あぶらあげ いか ぶたにく ひじき とうふ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん さんさいなめこ ほうれんそう こまつな ながねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ	こめ あぶら さいとみ こめこ さとう	613	30.1		
19	火	○	キムチチャーハン ちゅうかふうもずくスープ てづくりジャンボシュウマイ いちごゼリー	ぶたにく なるみそ だいきいんりょう とりにく もずく おから とうにゅう	にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ ただけのこ こまつな しょうが	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶ じゃがいも ライスペーパー いちごゼリー	594	24.3		
21	木	い	ターメリックライスのとうにゅうクリーム ソースがけ じゃこサラダ	とりにく とうにゅう だいきいんりょう(いちご) ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ エリンギ はるキャベツ こまつな	こめ むぎ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こめこ しょくぶつせいシュレット ごまあぶら さとう	589	19.0		
給食回数 14 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。 (大皿を出す料理です) 《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。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳、「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。

◎3月分給食費の口座引き落としは、4月1日(月)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。

【一年間、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致します。

新年度の給食は4月10日(水)からスタートします。

(小学1年生は17日(水)です)

- 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。(解め本字で表記)
- 上位のメニューを3月の給食に取り入れます。(惜しくもランクインしなかった料理も一部取り入れています)
- |     |                |            |              |
|-----|----------------|------------|--------------|
| 主食  | ① 揚げパン(きな粉)    | ② ピピンパ     | ③ キムチチャーハン   |
| 主菜  | ① とりにくのから揚げ    | ② 豚キムチ炒め   | ③ ちくわの磯辺揚げ   |
| 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(トック)スープ | ② コーンポタージュ | ③ ミネストローネ    |
| その他 | ① コーヒーミルク      | ② フルーツ白玉   | ③ サイダーゼリーポンチ |

【今月の食材紹介】のらぼう菜

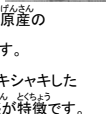
西多摩原産の野菜です。

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、5日にパナソニック味のアイスを提供します。

※アレルギー対応給食は豆乳アイスを提供します。



# 学校給食予定献立表

令和5年度(令和6年)3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のになる	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	金	○	ちらし寿司 すまし汁 ほたてのフライ 肉じゃが	あぶらあげ さつまあげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ ほたてかいはしら ぶたにく	にんじん かんぴょう えだまめ みつぼうが たまねぎ しらたき	こめ さとう こめこ コーンフレーク あぶら じゃがいも	746	32.9	1日(金)【梅の節句】(3日) 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を 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 入りすまし汁を提供します。
4	月	○	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨の中華サラダ 清見オレンジ	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ なまあげ	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 にんじん こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ	774	32.7	また、産地応援食材として北海 道産の「ホタテ」をフライにして 提供します。(詳細はもぐもぐタ イムズ参照)
5	火	○	ピピンパ トックスープ 豆乳アイスクリーム	ぶたにく みそ だいずいんりょう だいず	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ こまつな 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	740	25.7	11日(水)【梅の節句】(3日) 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を 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 入りすまし汁を提供します。
6	水	コ	きなこ揚げパン ミネストローネ ポテトサラダ	きなこ だいずいんりょう(コーヒー) ベーコン レンズまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ きゅうり	こめコパン あぶら さとう こめこマカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	876	18.4	また、産地応援食材として北海 道産の「ホタテ」をフライにして 提供します。(詳細はもぐもぐタ イムズ参照)
7	木	○	ご飯 のらぼうの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) 大根とうどの豚肉炒め	だいずいんりょう わかめ あぶらあげ みそ ちくわ あおのり ぶたにく	キャベツ ほうれんそう のらぼうな しょうが にんじん だいこん こんにゃくうど	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう	748	28.9	また、産地応援食材として北海 道産の「ホタテ」をフライにして 提供します。(詳細はもぐもぐタ イムズ参照)
8	金	○	ご飯 豆腐の中華スープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	だいずいんりょう とりにく とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく しょうが きりぼしだいこん はくさいキムチ ながねぎ いら りんご もも ようなし	こめ でんぶ ごまあぶら しらたまもち さとう	885	30.7	また、産地応援食材として北海 道産の「ホタテ」をフライにして 提供します。(詳細はもぐもぐタ イムズ参照)
11	月	フ	救給カレー 和風白玉スープ 大学芋 かき菜のごま和え	だいずいんりょう(フルーツミッ クス) あぶらあげ わかめ まぐろフレーク	にんじん だいこん こまつな 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 ごま	916	17.3	11日(月)【東京都平和の日(10 日)】(東日本大震災が起きた 日(11日) 東京都平和の日は 大空襲が起きた日で、世界の 平和を願い「すいとん」(アレル ギー対応給食では白玉スープ) を提供します。
12	火	○	ご飯 コーンポタージュ ハンバーグハヤシソース サイダーゼリーポンチ	だいずいんりょう とうにゅう ぶたにく おから かんてん	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら とうにゅうクリームゆ こめこ しよくぶつせいシュレット じゃがいも さとう でんぶ サイダー	816	25.6	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	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 だいずいんりょう とりにく	にんにくしょうが にんじん 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 ごまあぶら	756	38.9	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。
14	木	○	赤飯 吉野汁 鰻の竜揚げ 厚揚げのピリ辛そぼろ煮	あずき だいずいんりょう とりにく あぶらあげ こんにゃくかんてん さわら ぶたにく だいず なまあげ みそ	にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	こめ もちこめ ごま でんぶ あぶら さとう	782	37.6	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。
15	金	○	カレーライス ツナサラダ でこぼん	ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ だいずいんりょう まぐろフレーク	にんにくしょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご キャベツ こまつな コーン でこぼん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう	780	26.3	14日(木)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を 提供します。赤飯の赤い色に は、邪気を追い払う力があると 言われています。
18	月	○	ご飯(あきたこまち・秋田県の料理) いものこ汁(秋田県の料理) いかのかりんとうがらめ 炒り豆腐	だいずいんりょう とりにく わかめ あぶらあげ いか ぶたにく ひじき とうふ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん さんさいなめこ ほうれんそう こまつな ながねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ	こめ あぶら さとも こめこ さとう	791	38.3	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。
19	火	○	キムチチャーハン 中華風もずくスープ 手作りジャンボシューマイ いちごゼリー	ぶたにく なるみそ だいずいんりょう とりにく もずく おから とうにゅう	にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ たけのこ こまつな しょうが	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶ じゃがいも ライスペーパー いちごゼリー	746	30.5	19日(火) 給食センター手作り のシューマイを初めて作りま す。ライスペーパーで肉だねを くるみ、 蒸気で蒸します。
21	木	い	ターメリックライスの豆乳クリームソー スがけ じゃこサラダ	とりにく とうにゅう だいずいんりょう(いちご) ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ エリンギ はるキャベツ こまつな	こめ むぎ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こめこ しよくぶつせいシュレット ごまあぶら さとう	745	23.8	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。
給食回数				14	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。 ( ) : 大皿を出す料理です。 (問合わせ先) 【今月の食材紹介】のらぼう菜  
 ◎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。 福生市学校給食センター  
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒー豆乳、「フ」はフルーツミックス豆乳、「い」はいちご豆乳です。 (電話) 042-551-8351  
 ◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。  
 ◎3月分給食費の口座引き落としは、4月1日(月)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。

## 【一年間、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い致します。  
新年度の給食は4月10日(水)からスタートします。



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。(惜しくもランクインしなかった料理も一部取り入れています)

- |     |                |            |              |
|-----|----------------|------------|--------------|
| 主食  | ① 揚げパン(きな粉)    | ② ピピンパ     | ③ キムチチャーハン   |
| 主菜  | ① 鶏肉のから揚げ      | ② 豚キムチ炒め   | ③ ちくわの磯辺揚げ   |
| 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(トックスープ) | ② コーンポタージュ | ③ ミネストローネ    |
| その他 | ① コーヒーミルク      | ② フルーツ白玉   | ③ サイダーゼリーポンチ |

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  
5日にバニラ味のアイスを  
提供します。



※アレルギー対応給食は豆乳アイスを  
提供します。

西多摩原産の  
野菜です。  
シャキシャキした  
食感が特徴です。

