

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)			
10	水	○	こめこまるパン ビーンズチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	だいたいんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ えだまめ レモン しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめこパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	626	31.9	12日(金)花見 お花見は、主に桜の花を眺めて楽しみ、春の訪れや豊作祈願を祝う日本の風習です。給食では、お花見にちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。
11	木	○	ごはん じゃがいもたまねぎのみそする さわらのわふうムニエル あつあげのそばろに	だいたいんりょう あぶらあげ みそ さわら ぶたにく だいたい なまあげ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが グリンピース	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう とうにゅう クリームゆ でんぶん	617	29.8	11日(木)入学・進級祝い 日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったたんじろ(沢煮)を作ります。
12	金	○	ちらしずし さくらのすまし汁 いかのてんぷら ひじきとツナのあえもの	とりにく こうやどうふ だいたいんりょう とうふ かまぼこ わかめ いかに ひじき まぐろ フレーク	にんじん ほししいたけ えだまめ えのきたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ さとう あぶら こめこ ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	592	27.2	11日(金)入学・進級祝い 日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったたんじろ(沢煮)を作ります。
15	月	○	ごはん チンゲンサイとうふのスープ さめのすだたふう きよみオレンジ	だいたいんりょう とうふ だいたい もうかざめ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーン ながねぎ にんじん ピーマン きよみオレンジ	こめ でんぶん ごま あぶら あぶら さとう	605	26.6	17日(水) 小学1年生の皆さんは17日から給食が始まります。給食では、月に1回、花や星の形をしたにんじん(ラッキーにんじん)が入ります。4月はポトフに桜の形をしたにんじんが入っています。探して食べてみてくださいね!
16	火	○	ごはん とりこぼろじる さばのしおやき こまつなとえのきのりあえ	だいたいんりょう とりにく あぶらあげ さば のり	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ごんにやく ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう	593	25.6	18日(木)入学・進級祝い 日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったたんじろ(沢煮)を作ります。
17	水	○	こめコスライスパン ポトフ ハンバーグイタリアンソース フルーツとうにゅうヨーグルト	だいたいんりょう ベーコン ぶたにく とうふ、とうにゅう とうにゅうヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト りんご もも ようなし	こめこパン じゃがいも コーン フレーク オリーブ あぶら でんぶん さとう	596	27.9	17日(水) 小学1年生の皆さんは17日から給食が始まります。給食では、月に1回、花や星の形をしたにんじん(ラッキーにんじん)が入ります。4月はポトフに桜の形をしたにんじんが入っています。探して食べてみてくださいね!
18	木	○	せきはん さわにわん とりにくのからあげ たけのことふきのために	あずき だいたいんりょう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	きりぼし だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが ごんにやく たけのこと ふき	こめ もちこめ ごま あぶら でんぶん さとう	596	25.2	18日(木)入学・進級祝い 日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったたんじろ(沢煮)を作ります。
19	金	○	カレーライス にんじんサラダ おいわいゼリー(さくらのジュレ)	ぶたにく だいたいんりょう まぐろ フレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう おいわいゼリー(さくらのジュレ)	667	19.6	23日(火)食育の日(19日) 和歌山県の料理 和歌山県にゆかりのある藤と高野豆腐を揚げて「甘辛いあん」にからめました。青梅ゼリーの梅は和歌山県産の梅を使用しています。
22	月	○	ごはん にくどうふ カップコロケ ごまあえ	だいたいんりょう ぶたにく やきどうふ、とうにゅう ごまあえ	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん もやし こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも コーン フレーク ごま	614	28.1	23日(火)食育の日(19日) 和歌山県の料理 和歌山県にゆかりのある藤と高野豆腐を揚げて「甘辛いあん」にからめました。青梅ゼリーの梅は和歌山県産の梅を使用しています。
23	火	○	じゃこいりわかめごはん はるやさいのとんじろ くしろこうやどうふのあげからめ あおうめゼリー	わかめ ちりめんじゃこ だいたいんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ くら こうやどうふ	しょうが ごぼう ごんにやく にんじん だいこん はるキャベツ こまつな ながねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう あおうめゼリー	608	23.4	23日(火)食育の日(19日) 和歌山県の料理 和歌山県にゆかりのある藤と高野豆腐を揚げて「甘辛いあん」にからめました。青梅ゼリーの梅は和歌山県産の梅を使用しています。
24	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ みしょうかん	ぶたにく だいたい だいたいんりょう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト きゅうり みしょうかん	げんまいめん オリーブ あぶら あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	609	23.2	25日(木)野遊び 野山にでかけた時、ピクニックしたり、野遊びを楽しむ季節です。たけのご飯や春が旬の野菜を使った献立で春を感じてみてください。
25	木	○	たけのごはん すまし汁 めばるのあまからあんかけ しんじゃがいものうまに	あぶらあげ だいたいんりょう とうふ わかめ めばる ぶたにく さつまあげ	たけのこと みつば しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	590	27.0	11日(木)入学・進級祝い 日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったたんじろ(沢煮)を作ります。
26	金	○	ごはん トックススープ ぶたにくのしょうがいため フルーツあんにくどうふ	だいたいんりょう ぶたにく だいたい かんてん とうにゅう	しょうが にんじん たけのこと らな ながねぎ たまねぎ きりぼし だいこん りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら トクもち ごま あぶら さとう	620	26.3	25日(木)野遊び 野山にでかけた時、ピクニックしたり、野遊びを楽しむ季節です。たけのご飯や春が旬の野菜を使った献立で春を感じてみてください。
30	火	コ	チキンライス じゃがいもとこまつなのとうにゅうスープ しるみざかなのこうそうやき かいそうサラダ	とりにく だいたいんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう メルルーサ かいそうミックス	たまねぎ パセリ にんにく にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり	こめ とうにゅう クリームゆ あぶら じゃがいも こめ オリーブ あぶら コーン フレーク さとう	617	24.8	25日(木)野遊び 野山にでかけた時、ピクニックしたり、野遊びを楽しむ季節です。たけのご飯や春が旬の野菜を使った献立で春を感じてみてください。
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			650	26.8	

◎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。 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。

給食には、たくさんの学びが詰まっています.....

ふるさとの食文化、よりよい人間関係の形成、食の喜び・楽しさ、世界の食文化、食に関する知識・理解・関心、日本の伝統行事と行事食

配膳 正しい置き方をしていますか?

主菜、副菜、主食、はし、牛乳、汁物

これを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

学校給食予定献立表

令和6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				
10	水	○	米粉丸パン ピーズチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	だいたいりんりょう ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ とりにく	たまねぎ えだまめ レモン しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめこパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	857	34.0	12日(金)花見 お花見は、主に桜の花を眺めて楽しみ、春の訪れや豊作祈願を祝う日本の風習です。給食では、お花見にちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったずまし汁を作ります。	
11	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖の和風ムニエル 厚揚げのそぼろ煮	だいたいりんりょう あぶらあげ みそ さわら ぶたにく だいた なまあげ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが グリンピース	こめ じゃがいも あぶら こめこ さとう とうにゅう クリームゆ でんぶん	777	36.5		
12	金	○	ちらし寿司 桜のずまし汁 いかの天ぷら ひじきとツナの和え物	とりにく こうやどろふ だいたりんりょう とうふ かまぼこ わかめ いか ひじき まぐろフレーク	にんじん ほしいいたけ えだまめ えのきたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ さとう あぶら こめこ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	766	35.0	11 健康食生活 	
15	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ さめの酢豚風 清見オレンジ	だいたいりんりょう とうふ だいた もうかざめ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーン ながねぎ にんじん ピーマン きよみオレンジ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	758	33.8		
16	火	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鯖の塩焼き 小松菜とえのきのりし和え	だいたいりんりょう とりにく あぶらあげ さばのり	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほしいいたけ こんにやく ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう	772	34.7		
17	水	○	米粉スライスパン ポトフ ハンバーガーイタリアンソース フルーツ豆乳ヨーグルト	だいたいりんりょう ベーコン ぶたにく とうふ とうにゅう とうにゅうヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト りんご もも ようなし	こめこパン じゃがいも コーンフレーク オリーブあぶら でんぶん さとう	775	26.3		
18	木	○	赤飯 沢煮椀 鶏肉のから揚げ たけのことふきの炒め煮	あずき だいたりんりょう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが こんにやく たけのこと ふき	こめ もちごめ ごま あぶら でんぶん さとう	763	32.0	18日(木)入学・進級 祝い 入学・進級おめでとう ございます。日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったなるとが入った沢煮椀を作ります。	
19	金	○	カレーライス にんじんサラダ お祝いゼリー(さくらのジュレ)	ぶたにく だいたりんりょう まぐろフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう おいわいゼリー(さくらのジュレ)	807	22.9		
22	月	○	ご飯 肉豆腐 カップコロッセ ごま和え	だいたいりんりょう ぶたにく やきどうふ とうにゅう	しょうが たまねぎ しらたき ほしいいたけ にんじん もやし こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク ごま	824	33.6		
23	火	○	じゃこ入りわかめご飯 春野菜の豚汁 鯨と高野豆腐の揚げがらめ 青梅ゼリー	わかめ ちりめんじゃこ だいたりんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ くら こうやどろふ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん はるキャベツ こまつな ながねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう あおうめゼリー	773	30.5	23日(火) 食育の日(19日) 和歌山県の料理 和歌山県にゆかりのある鯨と高野豆腐を揚げて甘辛いあんにかからめました。青梅ゼリーの梅は和歌山県産の梅を使用しています。	
24	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 美生柑	ぶたにく だいた だいたりんりょう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト きゅうり みしょうかん	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	765	21.6	和歌山県 	
25	木	○	たけのご飯 ずまし汁 めばるの甘辛あんかけ 新じゃが芋のうま煮	あぶらあげ だいたりんりょう とうふ わかめ めばる ぶたにく さつまあげ	たけのこ みつばしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	767	35.5	和歌山県 	
26	金	○	ご飯 トックスープ 豚肉の生姜炒め フルーツ杏仁豆腐	だいたりんりょう ぶたにく だいた かんてん とうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ら ながねぎ たまねぎ きりほしだいこん りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら トクもち ごまあぶら さとう	793	31.7	25日(木)野遊び 春の陽気もおだやかに、野山にでかけた、ピクニックしたり、野遊びを楽しむ季節ですね。たけのご飯や春が旬の野菜を使った献立で春を感じてください。	
30	火	コ	チキンライス じゃが芋と小松菜の豆乳スープ 白身魚の香草焼き 海藻サラダ	とりにく だいたりんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう メルルーサ かいそうミックス	たまねぎ パセリ にんにく にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり	こめ とうにゅう クリームゆ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら コーンフレーク さとう	787	30.8		
給食回数 14 回							基準栄養量	830	34.2	
※ 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。 ◎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」はコーヒー豆乳です。

◎材料の都合により献立を変更することがあります。 ◎お問い合わせ先 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス、食品の種類や特徴、感謝の心、食料の生産・流通・消費、日本の伝統行事と行事食、ふるさとの食文化、よりよい人間関係の形成、食事の喜び・楽しさ、世界の食文化、食に関する知識・理解・関心

配ぜん 正しい置き方をしていますか?

主菜、副菜、主食、汁物、牛乳、はし

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。