

# 学校給食予定献立表

令和6年度4月

福生市学校給食センター

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	水	○	はちみつ食パン 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	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム 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	はちみつパン ジャがいも こめこ あぶら さとう	824	40.0	<b>12日(金)花見</b> 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	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鰯のバター醤油焼き 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら ぶたにく だいず 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 あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター でんぶん	784	37.2		
12	金	○	<b>ちらし寿司</b> <b>桜のすまし汁</b> いかの天ぷら ひじきとツナの和え物	こうやどうふ えび ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	760	35.1	<b>11歳児食生活</b> 	
15	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ さめの酢豚風 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう とうふ だいず たまご もうかざめ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんじん ピーマン きよみオレンジ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	767	33.4	<b>17日(水)</b> 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	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鯖の塩焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう とり 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	773	33.1		
17	水	◆	胚芽丸パン <b>ポトフ</b> ハンバーグイタリアンソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ たまご チーズ 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 パインアップル もも みかん	はいがパン ジャがいも パン オリーブあぶら でんぶん さとう	781	34.5		
18	木	○	<b>赤飯</b> <b>沢煮椀</b> 鶏肉のから揚げ たけのことぶきの炒め煮	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく なるとりにく 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 ぶき	こめ もちごめ あぶら ごま でんぶん さとう	768	32.6	<b>18日(木)入学・進級祝い</b> 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 ぎゅうにゅう 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 こむぎこ さとう おいわいゼリー(さくらのジュレ)	844	24.1		
22	月	○	ご飯 肉豆腐 青のり入り卵焼き★ ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご あおのり	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 あぶら さとう ごま	785	35.6		
23	火	◆	じゃこ入りわかめご飯 春野菜の豚汁 <b>鮭と高野豆腐の揚げからめ</b> <b>青梅ゼリー★</b>	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう 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	766	29.0	<b>23日(火)食育の日(19日)和歌山県の料理</b> 和歌山県にゆかりのある鮭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 美生柑★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	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	スパゲッティ 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	771	28.5		
25	木	○	<b>たけのこご飯</b> すまし汁 めばるの甘辛あんかけ <b>新じゃが芋のうま煮</b>	あぶらあげ ぎゅうにゅう 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	759	35.2	<b>和歌山県</b> 	
26	金	○	ご飯 ワンタンスープ 豚肉の生姜炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ たまねぎ きりぼしだいこん レモン パインアップル もも みかん	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あんにとどうふ	795	33.0	<b>25日(木)野遊び</b> 春の陽気もおだやかに、野山にでかけたり、ピクニックしたり、野遊びを楽しむ季節ですね。たけのこ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	ヨ	チキンライス じゃが芋と小松菜のミルクスープ 白身魚の香草パン粉焼き 海藻サラダ	とりにく のむヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク メルルーサ チーズ 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 パンこ さとう	751	32.8		
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。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 (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「ヨ」は飲むヨーグルトです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

**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、はし、牛乳

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。