



|   |     | こ ん だ て め い         |          |           | お も な し ゚ く ぎ い り ゚ ゅ う                     |  |  | たんぱく質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)                         | びごう         | こんだてについて  |
|---|-----|---------------------|----------|-----------|---|--|--|---|-------------|---|
| ひ                                       | ようび | しゅしゅく<br>つけるもの      | のみ<br>もの | しよつ<br>きぐ | おかず   | おもにからだをつくるもと<br>になるしょくひん                     | おもにエネルギーのもと<br>になるしょくひん                                  |   |             |   |
| <p><b>花見(はなみ)</b></p>                   |     |                     |          |           |   |  |  |   |             |   |
| 10                                      | 火   | たけのこごはん             |          |           | こまつなのみそしる<br>さわらのてりやき<br>なのはなのまつまえあえ        | だいずいんりょう<br>あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ さわら<br>しおこんぶ  | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも でんぶん                                 | にんじん たけのこ<br>こまつなしょうが なばな<br>キャベツ                       | 25.7<br>608 | <p>がっ こんだてもくひょう<br/>4月の献立目標<br/>はる こんだて<br/>「春らしい献立」</p>  |
| 11                                      | 水   | こめこまるパン             |          |           | クリームシチュー<br>ささみカツ<br>ゆでせんキャベツ               | だいずいんりょう とりにく                                | こめこパン あぶら<br>じゃがいも こめこ<br>こめパンこさとう<br>でんぶん<br>ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ<br>キャベツ                                       | 22.7<br>574 | <p>とおか か はなみ<br/>10日(火) 花見<br/>むかし いぬ かみさま やど き<br/>昔、「稲の神様が宿る木」とされた桜<br/>の花が咲くと、山から神様がおりてき<br/>ひとひと た ほう<br/>て、人々といっしょにごちそうを食べ、豊<br/>作を願ったという言い伝えがあります。<br/>その後、平安時代の貴族が桜の下で宴<br/>をもよおし、それが江戸時代になると全<br/>国に広まり、今のお花見の形になりました。</p>                            |
| 12                                      | 木   | ごはん                 |          |           | とりにくとおおなのスープ<br>あつあげのそぼろあんかけ<br>こまつなのじゃこに   | だいずいんりょう<br>とりにくとうふ わかめ<br>なまあげ ぶたにく<br>ちりめん | こめ あぶら はるさめ<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん                         | チンゲンサイ ねぎ しょうが<br>にんじん はくさい こまつな                        | 28.9<br>609 |   |
| 13                                      | 金   | とりにくとにんじんの<br>まぜごはん |          |           | じゃがいものみそしる<br>ぎんざけのしおやき<br>アスパラサラダ          | とりにく だいずいんりょう<br>あぶらあげ しろみそ<br>あかみそ ぎんざけ     | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも ドレッシング                               | にんじん こまつな ねぎ<br>アスパラガス キャベツ                             | 29<br>652   |   |
| 16                                      | 月   | カレーライス<br>(ごはん)     |          |           | (カレー)<br>キャベツとコーンのサラダ<br>きよみオレンジ            | とりにく だいずいんりょう                                | こめ あぶら じゃがいも   | にんにくしょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ コーン<br>きよみオレンジ               | 19.5<br>672 | <p>この日の給食は、お花見に持っていく<br/>お弁当をイメージした献立です。<br/>しんめ た やさい たけのこ な<br/>新芽を食べる野菜である「筍」と「菜の<br/>花」が味わえる<br/>のは、この時期なら<br/>ではの楽しみです。</p>  |
| <p><b>入学(にゅうがく)・進級(しんきゅう)祝(いわ)い</b></p> |     |                     |          |           |   |  |  |   |             |   |
| 17                                      | 火   | せきはん                |          |           | すましじる<br>ぶりのさいきょうやき<br>こまつなサラダ              | ささげ だいずいんりょう<br>とりにく ちらしままぼこ<br>とうふ ぶりしろみそ   | こめ もちごめ あぶら<br>でんぶん さとう                                  | ほうれんそう ねぎ こまつな<br>にんじん キャベツ                             | 29.8<br>596 |   |
| 18                                      | 水   | こめこめーブル<br>かぼちゃパン   |          |           | ポトフ<br>ローストチキン<br>フルーツしらたま                  | だいずいんりょう<br>ぶたにく とりにく                        | こめこめーブルかぼちゃパ<br>ン あぶら じゃがいも<br>さとう しらたまもち                | にんにく セロリー にんじん<br>たまねぎ キャベツ かぶ<br>しょうが みかん もも<br>パイナップル | 20.9<br>556 | <p>にち か にゅうがくしんきゅういわ<br/>17日(火) 入学・進級祝い<br/>あたら にゅうがく ねんせい しんきゅう ざい<br/>新しく入学した1年生と、進級した<br/>こうせい みな いわ こんだて<br/>校生の皆さんをお祝いする献立です。<br/>せきはん あかいり あずき に<br/>赤飯の赤色は、小豆やささを煮た<br/>きの汁をお米と一緒に炊くことで色づけ<br/>てんねん にほん いわ<br/>た天然のものです。日本では、お祝い<br/>ごとに欠かせない料理です。</p> |
| 19                                      | 木   | ごはん                 |          |           | たけのこいりマーボー豆腐<br>はるさめときゅうりのちゅうかサラダ<br>みしょうかん | だいずいんりょう ぶたにく<br>あかみそ とうふ                    | こめ あぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら はるさめ                            | しょうが にんにく ねぎ<br>たけのこ きくらげ<br>にんじん きゅうり<br>みしょうかん        | 27.5<br>661 |   |
| <p><b>岐阜県(ぎふけん)の郷土料理(きょうどりょうり)</b></p>  |     |                     |          |           |   |  |  |   |             |   |
| 20                                      | 金   | ごはん                 |          |           | ほうれんそうとえのきのすましじる<br>さばのさんしょうやき<br>けいちゃん     | だいずいんりょう なると<br>とうふ さば とりにく<br>あかみそ          | こめ あぶら でんぶん<br>ごまあぶら さとう                                 | えのきたけ ほうれんそう<br>しょうが にんにく ねぎ<br>にんじん キャベツ たら            | 29.8<br>599 |   |

|   |     | こ ん だ て め い                |          |           | お も な し ょ く ざ い り ょ う                     |   |                                | たんぱく質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)                               | びごう         | こんだてについて  |
|---|-----|----------------------------|----------|-----------|---|---|--------------------------------|---|-------------|---|
| ひ   | ようび | しゅしょく<br>つけるもの             | のみ<br>もの | しよっ<br>きぐ | おかず                                       | おもにからだをつくるもと<br>になるしょくひん                | おもにエネルギーのもと<br>になるしょくひん        |   |             |   |
| 23  | 月   | ごはん                        |          |           | ちゅうかふうチキンスープ<br>いかにケチャップあんかけ<br>チンジャオロースー | だいずいんりょう<br>やきぶた<br>とりにくいか ぶたにく         | こめ あぶら でんぷん<br>ごまあぶら こめこ さとう   | にんじん たけのこ<br>チンゲンサイ ねぎ しょうが<br>たまねぎ にんにくピーマン                  | 29.8<br>640 | はつか きん ぎふけん きょうどりょうり<br>20日(金) 岐阜県の郷土料理<br>こんげつ きょうどりょうり ぎふけん<br>今月の郷土料理は、岐阜県です。<br>りょうり せつめいた<br>料理についての説明は下にあります。 |
| 24  | 火   | ごはん                        |          |           | じゃがいものごまみそに<br>じゃこだいこんサラダ<br>きよみオレンジ      | だいずいんりょうとりにく<br>あかみそ ちりめん               | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま ごまあぶら   | しょうが たまねぎ にんじん<br>こんにやく えだまめ<br>だいこん みずな<br>きよみオレンジ           | 24.8<br>640 |   |
| 25  | 水   | スパゲティ<br>ミートソース<br>(スパゲティ) |          |           | (ミートソース)<br>ツナサラダ<br>みしょうかん               | ぶたにく<br>だいずいんりょう<br>まぐろ                 | こめこめん オリーブあぶら<br>あぶら さとうドレッシング | にんにくしょうが セロリー<br>たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ きゅうり コーン<br>みしょうかん     | 24.7<br>561 | みしょうかん<br><b>美生柑について</b><br>かわ きいろ<br>皮は黄色くなめらかで、<br>み しる<br>実は汁がたっぷりでやわら<br>                                       |
| 26  | 木   | ごはん                        |          |           | にらとりにくのすましじる<br>いわしのかばやき<br>ひじきのごもくに      | だいずいんりょうとりにく<br>なるといわし さつまあげ<br>だいず ひじき | こめ あぶら でんぷん さとう                | ねぎ にら しょうが にんじん<br>さやいんげん                                     | 29.6<br>679 | かい口当たりです。<br><br>きよみ<br><b>清見オレンジについて</b><br>にほんじん もつと ぶか うんしゅう<br>日本人に最もなじみ深い「温州みか                                 |
| 27  | 金   | ぶたにくとこんぶの<br>まぜごはん         |          |           | だんごじる<br>やさしいため<br>きよみオレンジ                | ぶたにくこんぶ<br>だいずいんりょう<br>あぶらあげ            | こめ あぶら さとう<br>しらたまもち ごまあぶら     | にんじん だいこん ごぼう<br>ぶなしめじ こまつな ねぎ<br>にんにく キャベツ もやし<br>にら きよみオレンジ | 20.8<br>626 | ん」と、アメリカ生まれの「オレンジ」を<br>か あ くだもの うんしゅう<br>掛け合わせた果物です。温州みかん<br>あまみ かお う っ<br>の甘味とオレンジの香りを受け継いで<br>いるのが特徴です。<br>どくちょう  |
| ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。<br>※平成30年度の口座振替日は次の通りです。納め忘れのないようお願いします。<br>5月1日(火)(1年生は除く)、5月31日(木)、7月2日(月)、7月31日(火)、8月31日(金)、<br>10月1日(月)、10月31日(水)、11月30日(金)、12月28日(金)、1月31日(木)、<br>2月28日(木)<br>※1年生は、5月31日(木)に4月分と5月分を合算した額で口座振替します。 |     |                            |          |           |   | ふっさしの<br>へいきんえいようか                      | エネルギー<br>620<br>キロカロリー         | たんぱく質<br>26<br>グラム  |             | 4月の旬の食材<br>きゅうしょくしょう<br>(給食に使用しているもの)<br>さわらしん な はな<br>露・新たけのこ・菜の花<br>きよみ みしょうかん<br>清見オレンジ・美生柑                      |

こ入学・ご進級おめでとうございます。

新入生のみなさんも、在校生のみなさんも新しい生活に  
夢や希望がふくらんでいることと思います。

春に旬をむかえる食べ物には、たけのこやぶきのとうなど  
地面から天に向かって力強く成長していくものが多くあり、  
生命力の強さを感じさせてくれます。

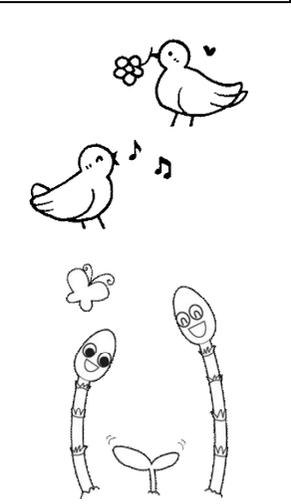
給食センターでは、そんな春の食材たちのように、  
今年度もみなさんが元気に成長してくれることを願って  
給食づくりに励んでいきます。

一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

20日(金) 岐阜県の郷土料理

「けいちゃん」は、岐阜県の飛騨地方南部の山あいに伝わる家庭料理です。鉄板で鶏肉とキャベツやにんじん、長ねぎなどの野菜を、味噌ベースのたれで炒めます。

けいちゃんの「けい」は鶏の「鶏(けい)」という読み方からきており、また、「ちゃん」はたれを意味する「醬(じゃん)」を意味するとする説などがあります。



# 4 月 分 予 定 献 立 表



| 日               | 曜日 | 献立名              |     |     | 主な食材料                                  |   |   | たんぱく質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)                         | 備考          | 献立について  |
|-----------------|----|------------------|-----|-----|--|---|---|---|-------------|---|
|                 |    | 主食<br>つけるもの      | 飲み物 | 食器具 | おかず                                    | 主に体をつくる<br>ものになる食品                            | 主にエネルギーの<br>ものになる食品                                       |   |             |   |
| <b>花見</b>       |    |                  |     |     |  |   |   |   |             |   |
| 10              | 火  | 筍ご飯              |     |     | 小松菜の味噌汁<br>鱈の照り焼き<br>菜の花の松前和え          | だいずいんりょう<br>あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ さわら<br>しおこんぶ   | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも でんぶん                                  | にんじん たけのこ<br>こまつなしょうが なばな<br>キャベツ                       | 33<br>750   | 4月の献立目標<br>「春らしい献立」   |
| 11              | 水  | 米粉丸パン            |     |     | クリームシチュー<br>ささみカツ<br>茹でせんキャベツ          | だいずいんりょう とりにく                                 | こめこパン あぶら<br>じゃがいも こめこ<br>こめパンこ さとう<br>でんぶん<br>ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ<br>キャベツ                                       | 30.6<br>801 | 10日(火) 花見<br>昔、「稲の神様が宿る木」とされた<br>桜の花が咲くと、山から神様がおり<br>てきて、人々といっしょにごちそうを<br>食べ、豊作を願ったという言い伝え<br>があります。その後、平安時代の貴<br>族が桜の下で宴をもよおし、それが<br>江戸時代になると全国に広まり、今<br>のお花見の形になりました。 |
| 12              | 木  | ご飯               |     |     | 鶏肉と青菜のスープ<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>小松菜のじゃこ煮   | だいずいんりょう<br>とりにく とうふ わかめ<br>なまあげ ぶたにく<br>ちりめん | こめ あぶら はるさめ<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん                          | チンゲンサイ ねぎ しょうが<br>にんじん はくさい こまつな                        | 35.6<br>747 | この日の給食は、お花見に持って<br>いくお弁当をイメージした献立です。<br>新芽を食べる野菜である「筍」と<br>「菜の花」が味わえる<br>のは、この時期なら<br>ではの楽しみです。   |
| 13              | 金  | 鶏肉とにんじんの<br>混ぜご飯 |     |     | じゃが芋の味噌汁<br>銀鮭の塩焼き<br>アスパラサラダ          | とりにく だいずいんりょう<br>あぶらあげ しろみそ<br>あかみそ ぎんざけ      | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも ドレッシング                                | にんじん こまつな ねぎ<br>アスパラガス キャベツ                             | 34.6<br>787 | この日の給食は、お花見に持って<br>いくお弁当をイメージした献立です。<br>新芽を食べる野菜である「筍」と<br>「菜の花」が味わえる<br>のは、この時期なら<br>ではの楽しみです。   |
| 16              | 月  | カレーライス<br>(ご飯)   |     |     | (カレー)<br>キャベツとコーンのサラダ<br>清見オレンジ        | とりにく だいずいんりょう                                 | こめ あぶら じゃがいも  | にんにくしょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ コーン<br>きよみオレンジ               | 22.7<br>818 | この日の給食は、お花見に持って<br>いくお弁当をイメージした献立です。<br>新芽を食べる野菜である「筍」と<br>「菜の花」が味わえる<br>のは、この時期なら<br>ではの楽しみです。   |
| <b>入学・進級祝い</b>  |    |                  |     |     |  |   |   |   |             |   |
| 17              | 火  | 赤飯               |     |     | 澄まし汁<br>鱈の西京焼き<br>小松菜サラダ               | ささげ だいずいんりょう<br>とりにく ちらしかまぼこ<br>とうふ ぶり しろみそ   | こめ もちごめ あぶら<br>でんぶん さとう                                   | ほうれんそう ねぎ こまつな<br>にんじん キャベツ                             | 38.2<br>746 | 17日(火) 入学・進級祝い<br>新しく入学した1年生と、進級した<br>在校生の皆さんをお祝いする献立で<br>す。<br>赤飯の赤色は、小豆やささげを煮<br>たときの汁をお米と一緒に炊くことで<br>色づけた天然のものです。日本で<br>は、お祝いごとに欠かせない料理で<br>す。                       |
| 18              | 水  | 米粉メープル<br>かぼちゃパン |     |     | ポトフ<br>ローストチキン<br>フルーツ白玉               | だいずいんりょう ぶたにく<br>とりにく                         | こめメープルかぼちゃ<br>パン あぶら じゃがいも<br>さとうしらたまもち                   | にんにく セロリー にんじん<br>たまねぎ キャベツ かぶ<br>しょうが みかん もも<br>パイナップル | 27.4<br>754 | 17日(火) 入学・進級祝い<br>新しく入学した1年生と、進級した<br>在校生の皆さんをお祝いする献立で<br>す。<br>赤飯の赤色は、小豆やささげを煮<br>たときの汁をお米と一緒に炊くことで<br>色づけた天然のものです。日本で<br>は、お祝いごとに欠かせない料理で<br>す。                       |
| 19              | 木  | ご飯               |     |     | 筍入り麻婆豆腐<br>春雨ときゅうりの中華サラダ<br>美生柑        | だいずいんりょう ぶたにく<br>あかみそ とうふ                     | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>はるさめ                          | しょうが にんにく ねぎ<br>たけのこ きくらげ<br>にんじん きゅうり<br>みしょうかん        | 33.2<br>804 | 17日(火) 入学・進級祝い<br>新しく入学した1年生と、進級した<br>在校生の皆さんをお祝いする献立で<br>す。<br>赤飯の赤色は、小豆やささげを煮<br>たときの汁をお米と一緒に炊くことで<br>色づけた天然のものです。日本で<br>は、お祝いごとに欠かせない料理で<br>す。                       |
| <b>岐阜県の郷土料理</b> |    |                  |     |     |  |   |   |   |             |   |
| 20              | 金  | ご飯               |     |     | ほうれん草とえのきの澄まし汁<br>鱈の山椒焼き<br>けい<br>鶏ちゃん | だいずいんりょう なると<br>とうふ さば とりにく<br>あかみそ           | こめ あぶら でんぶん<br>ごまあぶら さとう                                  | えのきたけ ほうれんそう<br>しょうが にんにく ねぎ<br>にんじん キャベツ いら            | 40.4<br>773 | 17日(火) 入学・進級祝い<br>新しく入学した1年生と、進級した<br>在校生の皆さんをお祝いする献立で<br>す。<br>赤飯の赤色は、小豆やささげを煮<br>たときの汁をお米と一緒に炊くことで<br>色づけた天然のものです。日本で<br>は、お祝いごとに欠かせない料理で<br>す。                       |

| 日  | 曜日 | 献立名                        |   |   |  | 主な食材料                                       |                                       |   | たんぱく質<br>(g)<br>エネルギー<br>(Kcal)   | 備考   | 献立について |
|--|----|----------------------------|---|---|--|---|---------------------------------------|---|---|--|--------|
|  |    | 主食<br>つけるもの                | 飲み物   | 食器具   | おかず                                    | 主に体をつくる<br>ものになる食品                          | 主にエネルギーの<br>ものになる食品                   | 主に体の調子を整える<br>ものになる食品   |   |  |        |
| 23   | 月  | ご飯                         |  |  | 中華風チキンスープ<br>いかのケチャップあんかけ<br>チンジャオロースー | だいずいんりょう<br>やきぶた<br>とりにくいか ぶたにく             | こめ あぶら でんぶん<br>ごまあぶら こめこ さとう          | にんじん たけのこ<br>チンゲンサイ ねぎ しょうが<br>たまねぎ にんにく ピーマン                 | 39.6<br>777   | 20日(金) 岐阜県の郷土料理<br>今月の郷土料理は、岐阜県です。<br>料理についての説明は下にありま<br>す。  |        |
| 24   | 火  | ご飯                         |  |  | じゃが芋の胡麻味噌煮<br>じゃこ大根サラダ<br>清見オレンジ       | だいずいんりょう<br>とりにく<br>あかみそ ちりめん               | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま ごまあぶら          | しょうが たまねぎ にんじん<br>こんにやく えだまめ<br>だいこん みずな<br>きよみオレンジ           | 29.7<br>775   |  |        |
| 25   | 水  | スパゲティ<br>ミートソース<br>(スパゲティ) |  |  | (ミートソース)<br>ツナサラダ<br>美生柑               | ぶたにく<br>だいずいんりょう<br>まぐろ                     | こめこめん<br>オリーブあぶら<br>あぶら さとう<br>ドレッシング | にんにくしょうが セロリー<br>たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ きゅうり コーン<br>みしょうかん     | 29.5<br>678   | <b>美生柑(みしょうかん)について</b><br>皮は黄色くなめらかで、<br>実は汁がたっぷりでやわ<br>らかい口当たりです。   |        |
| 26   | 木  | ご飯                         |  |  | にらと鶏肉の澄まし汁<br>鯛の蒲焼き<br>ひじきの五目煮         | だいずいんりょう<br>とりにく<br>なるといわし さつまあげ<br>だいず ひじき | こめ あぶら でんぶん<br>さとう                    | ねぎ にら しょうが にんじん<br>さやいんげん                                     | 35.8<br>828   | <b>清見オレンジについて</b><br>日本人に最もなじみ深い「温州み<br>かん」と、アメリカ生まれの「オレンジ」<br>を掛け合わせた果物です。温州<br>みかんの甘味とオレンジの香りを<br>受け継いでいるのが特徴です。 |        |
| 27   | 金  | 豚肉と昆布の<br>混ぜご飯             |  |  | 団子汁<br>野菜炒め<br>清見オレンジ                  | ぶたにく こんぶ<br>だいずいんりょう<br>あぶらあげ               | こめ あぶら さとう<br>しらたまもち ごまあぶら            | にんじん だいこん ごぼう<br>ぶなしめじ こまつな ねぎ<br>にんにく キャベツ もやし<br>にら きよみオレンジ | 25.1<br>757   |  |        |
| ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。<br>※平成30年度の口座振替日は次の通りです。納め忘れのないようお願いします。<br>5月1日(火)、5月31日(木)、7月2日(月)、7月31日(火)、8月31日(金)、10月1日<br>(月)、10月31日(水)、11月30日(金)、12月28日(金)、1月31日(木)、2月28日(木) |    |                            |   |   |  | 福生市の<br>平均栄養価                               | エネルギー<br>771<br>キロカロリー                | たんぱく質<br>32.5<br>グラム  |  | <b>4月の旬の食材</b><br><br>(給食に使用しているもの)<br><br>鱈・新たけのこ・菜の花<br><br>清見オレンジ・美生柑   |        |

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生のみなさんも、在校生のみなさんも新しい生活に

夢や希望がふくらんでいることと思います。

春に旬をむかえる食べ物には、たけのこやふきのとうなど

地面から天に向かって力強く成長していくものが多くあり、

生命力の強さを感じさせてくれます。

給食センターでは、そんな春の食材たちのように、

今年度もみなさんが元気に成長してくれることを願って

給食づくりに励んでいきます。

一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



20日(金) 岐阜県の郷土料理

「鶏(けい)ちゃん」は、岐阜県の飛騨地方南部の山あいに伝わる家庭料理です。鉄板で鶏肉とキャベツやにんじん、長ねぎなどの野菜を、味噌ベースのたれで炒めます。

けいちゃんの「けい」は鶏の「鶏(けい)」という読み方からきており、また、「ちゃん」はたれを意味する「醬(じゃん)」を意味するとする説などがあります。