



日	曜日	主食 つけるもの	献立名		主 な 食 材 料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
			飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品			
花見										
10	火	筍ご飯			小松菜の味噌汁 鱈の照り焼き 菜の花の松前和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ さわら しおこんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん たけのこ こまつな しょうが なばな キャベツ	33.5 763	4月の献立目標 「春らしい献立」
11	水	二つ折りパン			クリームシチュー ささみカツ 茹でせんキャベツ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター パンこ さとう でんぷん マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	39.8 927	パンを開いてカツをはさん で食べます。 パンの食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻し ます。
12	木	ご飯			鶏肉と青菜のスープ 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のじゃこ煮	ぎゅうにゅう とりにくとうふ わかめ なまあげ ぶたにく ちりめん	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん はさい こまつな	36 761	てきて、人々といっしょにごちそうを 食べ、豊作を願ったという言い伝え があります。その後、平安時代の貴 族が桜の下で宴をもよおし、それが 江戸時代になると全国に広まり、今 のお花見の形になりました。
13	金	鶏肉とにんじんの 混ぜご飯			じゃが芋の味噌汁 銀鮭の塩焼き アスパラサラダ (ソイドレッシング)	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎんざけ	こめ あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	にんじん こまつな ねぎ アスパラガス キャベツ	35 816	この日の給食は、お花見に持って いくお弁当をイメージした献立です。
16	月	カレーライス (ご飯)			(カレー) キャベツとコーンのサラダ (フレンチドレッシング) 清見オレンジ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン きよみオレンジ	23.2 832	この日の給食は、お花見に持って いくお弁当をイメージした献立です。
入学・進級祝い										
17	火	赤飯			かき玉汁 鱈の西京焼き 小松菜サラダ (和風ドレッシング)	ささげ ぎゅうにゅう ちらしかまぼ とうふ たまご ぶり しろみそ	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう ドレッシング	ほうれんそう ねぎ こまつな にんじん キャベツ	37.1 773	新芽を食べる野菜である「筍」と 「菜の花」が味わえる のは、この時期なら  ではの楽しみです。
18	水	黒砂糖 食パン			ポトフ ローストチキン フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	くろざとうしょくパン あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ かぶ しょうが みかん もも パイナップル	32.4 747	パンの食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻し ます。
19	木	ご飯			筍入り麻婆豆腐 春雨ときゅうりの中華サラダ (パンバンジードレッシング) 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんにく ねぎ たけのこ きくらげ にんじん きゅうり みしょうかん	33.9 817	赤飯の赤色は、小豆やささげを煮 たときの汁をお米と一緒に炊くことで 色づけた天然のものです。日本で は、お祝いごとに欠かせない料理で す。
岐阜県の郷土料理										
20	金	ご飯			ほうれん草とえのきの澄まし汁 鱈の山椒焼き けい 鶏ちゃん	ぎゅうにゅう なんと とうふ さば とりにく あかみそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ なら	41.2 785	

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品			
23	月	ご飯			中華風卵スープ いかのケチャップあんかけ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう やきぶた たまご いか ぶたにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ さとう	にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく ピーマン	38.6 797	20日(金) 岐阜県の郷土料理 今月の郷土料理は、岐阜県です。 料理についての説明は下にありま す。
24	火	ご飯			じゃが芋の胡麻味噌煮 じゃこ大根サラダ (ノンオイル青じそドレッシング) 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ だいこん みずな きよみオレンジ	30.2 787	
25	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) ツナサラダ (胡麻ドレッシング) 美生柑	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろ	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとうドレッシング	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	35.6 813	<b>美生柑(みしょうかん)について</b> 皮は黄色くなめらかで、 実は汁がたっぷりでやわら かい口当たりです。 
26	木	ご飯			にら玉汁 鯛の蒲焼き ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう なると たまご いわし さつまあげ だいたず ひじき	こめ あぶら でんぶん さとう	ねぎ にらしょうが にんじん さやいんげん	34.6 851	
27	金	豚肉と昆布の 混ぜご飯			すいとん汁 野菜炒め 清見オレンジ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ あぶら さとう すいとん ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ こまつな ねぎ にんにく キャベツ もやし にら きよみオレンジ	26.6 807	<b>4月の旬の食材</b> (給食に使用しているもの) 鱈・新たけのこ・菜の花 清見オレンジ・美生柑
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※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。 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(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 平均栄養価	エネルギー 805 キロカロリー	たんぱく質 34.1 グラム			

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ひいたします。

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。

