



3月分予定献立表



		こんだてめい			おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
1	金	ちらしずし			すましじる さわらのごみやき キャベツとなのはなのおひたし ひなまつりゼリー	さけ あぶらあげ だいずいんりょうとうふ かまぼこさわら かつおぶし	こめ あぶら さとう ひなまつりゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ みつば しょうが キャベツ えのきたけ なばな	29.5 647	がつ こんだてもくひょう 3月の献立目標 「春の訪れを感じさせる献立」
4	月	カレーライス (ごはん)			(カレー) かいそうサラダ きよみオレンジ	ぶたにく かいそうミックス だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きよみオレンジ	20.4 679	 ★印は思い出給食アンケート
5	火	ごはん			マーボーどうふ チンゲンサイともやしのナムル デコボン	だいずいんりょう ぶたにくとうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん キャベツ だいずもやし チンゲンサイ デコボン	26 641	で、選ばれた料理です。 お楽しみに！！
6	水	★きなこあげパン			★トックスープ こんにやくサラダ フルーツあんにんどうふ	きなこ だいずいんりょう ぶたにく かんてん とうにゅう	こめこパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら ごま	しょうが にんじん もやし にら ながねぎ こんにやく だいこん キャベツ りんご もも ようなし レモン	19.7 711	ついでに 桃の節句
7	木	ごはん			じゃがいもたまねぎのみそする さばのさんしょうやき はくさいとこまつなのりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい こまつな えのきたけ	23 643	桃の節句とは、女の子の健やかな成長を願うひな祭りのことで、「上巳の節句」ともよばれます。ちらし寿司は見た目が華やか
8	金	さつまいもごはん			へいわのひのしらたまじる やきししゃも(2ほん) キャベツとしめじのからしあえ	だいずいんりょう からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら しらたまもち さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	20 575	よおか とうきょうとへいわ ひ 8日の東京都平和の日に ちなんだ給食です。
11	月	ごはん			こつゆ さんまのかばやき もやしとかきなのごまあえ	だいずいんりょう ほたて さんま	こめ あぶら さとも でんぷん さとう ごま	にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ しらたき こまつな しょうが もやし かきな	22.7 685	ふくしまけん きょうどりょうり 福島県の郷土料理です。 裏面をご覧ください。
12	火	キムチチャーハン			ちゅうかコーンスープ はるさめいりちゅうかやさいため ★フルーツしらたま	ぶたにく みそ だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ しらたまもち	にんにくはくさいキムチ ながねぎ たまねぎ コーン しょうが にんじん もやし にら りんご もも ようなし	21.6 678	14日 卒業祝い
13	水	シーフード クリームスパゲティ (スパゲティ)	★コー ヒー とう にゅう		(クリームソース) キャベツとコーンのサラダ せとか	ベーコン いか ほたて だいずいんりょう とうにゅう	こめこめん オリーブあぶら コーンスターチ あぶら さとう	にんにくたまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン せとか	17.4 467	そつぎょうせい せいで いわ こんだて 卒業生の門出を祝う献立です。 赤飯の赤色は、小豆やささげなど の赤色の豆を煮た汁とお米を一 緒に炊き込むことによってつきま す。赤色には魔除けの力があると され、お祝いの席で食べられるよ うになりました。楽しい給食時間 を過ごしてくださいね。
14	木	せきはん			すましじる ★とりのからあげ ちくぜんに さくらゼリー	ささげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ とりにく さつまあげ	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう	こまつな ながねぎ しょうが にんじん たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ れんこん さくらゼリー	27.1 673	
15	金	ごはん			とんじる ぎんざげのしおやき ひじきのごもくに	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さけ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さとも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	28.4 635	

こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びょう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみの もの	しよっ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん				おもにエネルギーのもと になるしょくひん
18	月	さけとえだまめの まぜごはん			けんちんじる あつあげのそぼろあんかけ キャベツとのらぼうなのおひたし	さけ だいずいんりょう あぶらあげ とうふ なまあげ ぶたにく かつおぶし	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう でんぶん	えだまめ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが キャベツ のらぼうな もやし	29.8 663	今月の地場野菜 【小松菜・長ねぎ・のらぼう菜】
19	火	ウインナーピラフ			ミネストローネ しろみざかなのアーモンドフライ ミックスフルーツ	ウインナー だいずいんりょう ベーコン メルルーサ	こめ あぶら さとう オリーブあぶら こめこ じゃがいも アーモンド こめコマカロニ	にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリー トマト りんご もも ようなし レモン	25.6 760	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度3月分の給食費の口座引き落としは、4月1日(月)です。また今年度の未納分の 再振替も今回が最終となりますので、残高をご確認いただき、3月29日(金)までに口座へ のご入金をお願いいたします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 651 キロカロリー	たんぱく質 23.9 グラム	のらぼう菜は、福生市の隣にあるあきる野市五日市地区が発祥 の野菜です。葉の花やかき菜に似ていますが、葉のふちが紫が かつているのが特徴です。やわらかくて甘い香の味を楽しんでく ださい。 (天候の状況によっては、かき菜に変更となることがありま す。)	

3月8日(金)「東京都平和の日」の献立について

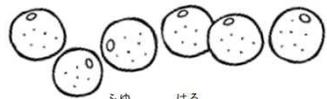


昭和20年、3月10日の明け方、大空襲により東京では10万人ともいわれる
 多くの命が一瞬にして奪われました。東京都では、このような悲惨な出来事を二度と
 繰り返さないことを誓い、平成2年7月、「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を
 「東京都平和の日」と定めました。
 戦争中や戦後は食料不足が深刻で、人々は少ないお米をなんとか増やして少しでもお腹
 を満たそうと、お米と一緒にさつまいもやじゃがいも、豆などを炊くこともありました。
 また、小麦粉を水で練って作るすいとんは、お米の代わりとしてよく食べられました。当時の
 すいとん汁は、今のような具たくさんなものではなく、具の少ない質素なものでした。
 福生市の給食センターでは、今年8日の献立を「東京都平和の日の献立」としました。
 皆さんはこの日の給食を食べて、何を感じるでしょうか。
 ※給食では皆さんが食べやすいように、ある程度アレンジをして提供します。

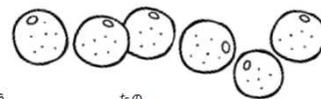
11日(月) 東日本大震災 (福島県の郷土料理)



8年前の2011年3月11日、みなさんはあの日どこで何をしていましたか？生まれる前の出来事だ
 った人もいますね。あの大きな地震により、当たり前前の日常が失われてしまった方々がたくさん
 いました。何気ない毎日を過ごせることは実は当たり前のことではないですね。
 この震災で大きな被害を受けた福島県会津地方の郷土料理の一つに「こづゆ」というものがあ
 ります。「こづゆ」はほたての貝柱でだしをとり、豆麩、にんじん、里芋、きくらげなどを加え、
 薄味のお吸い物に仕上げた料理です。贅沢な食材を使っていますが、「何杯おかわりしても失礼に
 ならない」という習慣があり、会津の人たちのおもてなしの心が表れています。
 当たり前でない毎日を大切に、被災者の方々への応援の気持ちを込めて食べてください。



かんきつ いろいろ



冬から春にかけていろいろな種類のかんきつが出土ります。今月の給食にもいくつか登場するのでお楽しみに！

清見オレンジ(4回)

「温州みかん」と「トロピタオレンジ」を交配
 したもので、種が少なく、果汁はたっぷりです。温
 州みかんの甘みとオレンジのさわやかな香りが
 特徴です。

デコボン(5回)

「清見オレンジ」と「ポンカン」を交配したも
 の。「不知火」という品種のなかでも糖度などが
 一定の基準を満たしたものが「デコボン」とし
 て出荷されます。

せとが(13回)

「清見オレンジ」と「アンコール」を交配した
 ものに、さらに「マーコット」を交配したもの。
 果汁がたっぷり、内袋は薄いのでそのまま
 食べられます。

6年生のみなさん



ご卒業おめでとうございます！



3月分予定献立表



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 もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
1	金	ちらし寿司			すまし汁 鱈の香味焼き キャベツと菜の花のお浸し ひな祭りゼリー	さけ あぶらあげ だいずいんりょうとうふ かまぼこ さわら かつおぶし	こめ あぶら さとう ひなまつりゼリー	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ みつば しょうが キャベツ えのきたけ なばな	38.8 829		3月の献立目標 「春の訪れを感じさせる献立」
4	月	カレーライス (ごはん)			(カレー) 海藻サラダ 清見オレンジ	ぶたにく かいそうミックス だいずいんりょう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きよみオレンジ	25.1 877		 ★印は思い出給食アンケート で、選ばれた料理です。 お楽しみに！！
5	火	ご飯			麻婆豆腐 チンゲンサイともやしのナムル デコボン	だいずいんりょう ぶたにくとうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんじん キャベツ だいずもやし チンゲンサイ デコボン	33.3 829		
6	水	★きなこ揚げパン			★トックスープ こんにやくサラダ フルーツ杏仁豆腐	きなこ だいずいんりょう ぶたにく かんてん とうにゆう	こめこパン あぶら さとう トックもち ごまあぶら ごま	しょうが にんじん もやし にら ながねぎ こんにやく だいこん キャベツ りんご もも ようなし レモン	24.7 950		1日 桃の節句 桃の節句とは、女の子の健やか な成長を願うひな祭りのことで、 「上日の節句」ともよばれます。 ちらし寿司は見た目が華やか で、かつ縁起のよい食材が使われ ているため、桃の節句によく食べ られます。ひな祭りに飾る三色の ひし餅は、下から芽生え、雪、桃 の花を表現しています。
7	木	ご飯			じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鱈の山椒焼き 白菜と小松菜ののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい こまつな えのきたけ	30 865		
8	金	さつまいもご飯			平和の日の白玉汁 焼きししゃも(2本) キャベツとしめじのからし和え	だいずいんりょう からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら しらたまもち さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	22.8 723	10日の東京都平和の日 にちなんで給食です。	
11	月	ご飯			こつゆ さんまの蒲焼き もやしとかき菜のごま和え	だいずいんりょう ほたて さんま	こめ あぶら さとも でんぶん さとう ごま	にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ しらたき こまつな しょうが もやし かきな	27.9 884	福島県の郷土料理です。 裏面をご覧ください。	
12	火	キムチチャーハン			中華コーンスープ 春雨入り中華野菜炒め ★フルーツ白玉	ぶたにく みそ だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ しらたまもち	にんにく はくさいキムチ ながねぎ たまねぎ コーン しょうが にんじん もやし にら りんご もも ようなし	26.9 882		14日 卒業祝い
13	水	シーフード クリームスパゲティ (スパゲティ)	★コー ヒー 豆乳		(クリームソース) キャベツとコーンのサラダ せとか	ベーコン いか ほたて だいずいんりょう とうにゆう	こめこめん オリーブあぶら コーンスターチ あぶら さとう	にんにく たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン せとか	21.9 579		卒業生の門出を祝う献立です。 赤飯の赤色は、小豆やささげなど の赤色の豆を煮た汁とお米を一 緒に炊き込むことによってつきま す。赤色には魔よけの力があると され、お祝いの席で食べられるよ うになりました。楽しい給食時間 を過ごしてくださいね。
14	木	赤飯			すまし汁 ★鶏のから揚げ 筑前煮 さくらゼリー	ささげ だいずいんりょう とうふ かまぼこ とりにく さつまあげ	こめ もちこめ あぶら でんぶん さとう	こまつな ながねぎ しょうが にんじん たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ れんこん さくらゼリー	35.6 867		
15	金	ご飯			豚汁 銀鮭の塩焼き ひじきの五目煮	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ さけ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら さとも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	37.3 837		

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	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	主に体の調子を整える ものになる食品			
18	月	鮭と枝豆の 混ぜご飯			けんちん汁 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツとのらぼう菜のお浸し	さけ だいず いんりょう あぶらあげ とうふ なまあげ ぶたにく かつおぶし	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう でんぶん	えだまめ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが キャベツ のらぼうな もやし	37.8 862	今月の地場野菜 【小松菜・長ねぎ・のらぼう菜】  
19	火	ウインナーピラフ			ミネストローネ 白身魚のアーモンドフライ ミックスフルーツ	ウインナー だいず いんりょう ベーコン メルルーサ	こめ あぶら さとう オリーブあぶら こめこ じゃがいも アーモンド こめコマカロニ	にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリ トマト りんご もも ようなし レモン	33.4 990	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度3月分の給食費の口座引き落としは、4月1日(月)です。また今年度の未納分の 再振替も今回が最終となりますので、残高をご確認いただき、3月29日(金)までに口座へ のご入金をお願いいたします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 844 キロカロリー	たんぱく質 30.4 グラム	のらぼう菜は、福生市の隣にあるあきる野市五日市地区が発祥 の野菜です。菜の花やかき菜に似ていますが、葉のふちが紫が かっているのが特徴です。やわらかくて甘い春の味を楽しんでく ださい。 <u>(天候の状況によっては、かき菜に変更となることがありま す。)</u>		

3月8日(金)「東京都平和の日」の献立について



昭和20年、3月10日の明け方、大空襲により東京では10万人ともいわれる
 多くの命が一瞬にして奪われました。東京都では、このような悲惨な出来事を二度と
 繰り返さないことを誓い、平成2年7月、「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を
 「東京都平和の日」と決めました。

戦争中や戦後は食料不足が深刻で、人々は少ないお米をなんとか増やして少しでもお腹
 を満たそうと、お米と一緒にさつまいもやじゃがいも、豆などを炊くこともありました。

また、小麦粉を水で練って作るすいとんは、お米の代わりとしてよく食べられました。当時の
 すいとん汁は、今のような具たくさんなものではなく、具の少ない質素なものでした。

福生市の給食センターでは、今年は8日の献立を「東京都平和の日の献立」としました。

皆さんはこの日の給食を食べて、何を感じるでしょうか。

※給食では皆さんが食べやすいように、ある程度アレンジをして提供します。

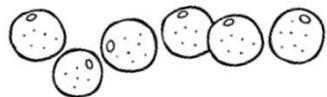
11日(月) 東日本大震災 (福島県の郷土料理)



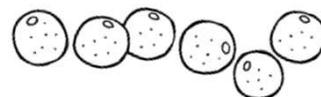
8年前の2011年3月11日、みなさんはあの日どこで何をしていましたか？生まれる前の出来事
 だった人もいますね。あの大きな地震により、当たり前の日常が失われてしまった方々がたくさん
 いました。何気ない毎日を過ごせることは実は当たり前のことではないのですね。

この震災で大きな被害を受けた福島県会津地方の郷土料理の一つに「こづゆ」というものがあり
 ます。「こづゆ」はほたての貝柱でだしをとり、豆麩、にんじん、里芋、きくらげなどを加え、薄
 味のお吸い物に仕上げた料理です。贅沢な食材を使っていますが、「何杯おかわりしても失礼にな
 らない」という習慣があり、会津の人たちのおもてなしの心が表れています。

当たり前でない毎日を大切に、被災者の方々への応援の気持ちを込めて食べてください。



かんきつ いろいろ



冬から春にかけていろいろな種類のかんきつが出回ります。今月の給食にもいくつか登場するのでお楽しみに！

清見オレンジ(4回)

「温州みかん」と「トロピタオレンジ」を交配
 したものです。種が少なく、果汁はたっぷりです。温
 州みかんの甘みとオレンジのさわやかな香りが
 特徴です。

デコボン(5回)

「清見オレンジ」と「ボンカン」を交配したもの。
 「不知火」という品種のなかでも糖度などが一定
 の基準を満たしたものが「デコボン」として出荷
 されます。

せとが(13回)

「清見オレンジ」と「アンコール」を交配した
 ものに、さらに「マーコット」を交配したもの。
 果汁がたっぷり、内袋は薄いのでそのまま食
 べられます。



3年生のみなさん
 ご卒業おめでとう
 ございます！