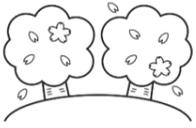


学校給食予定献立表

令和2年度4月

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のになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
9	木	○	五目ちらし 桜のすまし汁 鱈の幽庵焼き たけのことふきの煮物 桜もち★	あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さわら	こめ あぶら さとう でんぷん さくらもち	ほしいたけ れんこん えだまめ えのきたけ こまつな ながねぎ ゆず こんにやく たけのこ ふき	814	39.8	9日 花見 春の花といえば桜、日本で「花見」の花と言え桜を指すくらいなじみがある花です。今年(だんとう)は暖冬で桜の花は終わってしまいました。だが、今は葉桜がきれいですね。給食でも春らしさを感じてみてください。  16日・17日 入学・進級お祝い 入学・進級おめでとうございます。16日はお祝いケーキ、17日には日本のお祝い事には欠かせないお赤飯を用意しました。楽しい学校生活が送れるように応援しています。  27日 郷土料理 「京都府」 西京焼きは、京都名産の西京味噌という甘めの白味噌に魚や肉を漬け込んで焼いた料理です。 
10	金	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき キャベツ にんじん きゅうり きよみオレンジ	859	31.8	
13	月	○	ご飯 じゃが芋ともやしの味噌汁 鯖の香味焼き キャベツと茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば くわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	もやし ながねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	848	30.8	
14	火	○	ご飯 肉じゃが 卵焼き★ ほうれん草とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう えのきたけ	820	32.4	
15	水	○	ココアパン★ 春野菜のクリームシチュー 大根とツナのサラダ でこぼん★	ぎゅうにゅう とり スキムミルク なまクリーム まぐろフレーク	ココアパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん はるキャベツ グリーンピース だいこん きゅうり でこぼん	842	34.4	
16	木	○	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ お祝いケーキ(乳・卵抜き)★	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう おいおいケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン	894	24.7	
17	金	○	赤飯 すまし汁 銀鮭の塩焼き 煮しめ	ささげ ぎゅうにゅう とうふ なると さけ さつまあげ	こめ もちごめ あぶら さとう さといも	にんじん えのきたけ こまつな こんにやく ごぼう ほしいたけ たけのこ	730	32.3	
20	月	○	たけのご飯 豚汁 いかの甘酢あんかけ キャベツとにらのおひたし (糸削り節)	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いか かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	たけのこ しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ にら	802	35.3	
21	火	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 キャベツと海藻のサラダ カラマンダリンオレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび なまあげ かいそうミックス	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	857	37.5	
22	水	○	スパゲッティミートソース 大根ときゅうりのサラダ 清見オレンジ★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ 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 だいこん きゅうり きよみオレンジ	790	27.6	
23	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 めばるの葉味だれがけ ごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ めばる	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら ごま	だいこん ながねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	751	31.7	
24	金	○	バターライス コーンポタージュ ハニーマスタードチキン しめじとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく	こめ パター こむぎこ はちみつ あぶら さとう	パセリ たまねぎ コーン キャベツ ぶなしめじ きゅうり レモン	865	33.2	
27	月	○	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き わかめとツナの和え物	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら みそ わかめ まぐろフレーク	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	798	33.5	
28	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 酢豚 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう しらたまもち	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ ピーマン パイナップル もも みかん	871	30.2	
30	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯛の南蛮漬け からし和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ いわし	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな	802	28.5	
給食回数 15 回							平均栄養量	823	32.2
※ 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	830	34.2

◎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》

◎給食内容や食物アレルギー等について御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。

福生市学校給食センター

◎4月分給食費の口座引き落としは、4月30日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

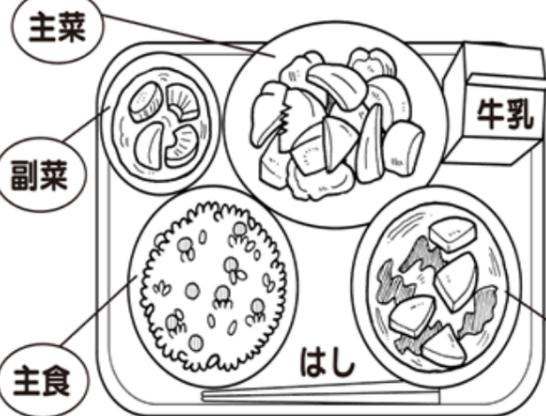
(電話) 042-551-8351

給食に毎日出る「牛乳」
残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



配ぜん 正しい置き方をしていますか?



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。

今月の地場野菜(使用予定)

- ・小松菜(福生市)
- ・チンゲンサイ(瑞穂町)
- ・ほうれん草(福生市)
- ・春キャベツ(福生市)
- ・大根(福生市)
- ・長ねぎ(羽村市・瑞穂町)