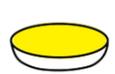


日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるものになる (あかのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)				
11	月	○	さけとえだまめのまぜごはん わかたけじる とりにくのねぎしおやき ごもくきんぴら さくらもち	さけ だいずいんりょう とうふ わかめ とりにく ぶたにく さつまあげ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも さくらもち	えだまめ たけのこ ながねぎ にんにく ごぼう こんにやく にんじん	675	31.8	※小学1年生の給食は 5月18日(月)から はじまります。	
12	火	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる さばのしおやき ほうれんそうとえのきののりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さば のり	こめ じゃがいも あぶら さとう	ながねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ	613	23.1		
13	水	○	こめこまるパン クラムチャウダー ひきにくとだいずのトマトに キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう あさり ぶたにく だいず	こめこパン あぶら じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	688	23.3	13日 潮干狩り 潮干狩りの季節になりました	
14	木	○	ごはん さわにわん さわらのごまだれがけ にくじゃが	だいずいんりょう ぶたにく さわら	こめ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	587	25.0	た。クラムチャウダーの 「clam」はアサリやハマグリ などの貝の貝の貝のことです。	
15	金	○	パエリア レンズまめいりやさいスープ だいずハンバーグ カラフルサラダ	いか だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいず とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ トマト だいこん きゅうり コーン	649	25.5		
18	月	○	ごはん キーマカレー かいそういりだいこんサラダ みしょうかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ かいそうミックス	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 だいこん キャベツ みしょうかん	648	22.7	15日 世界の料理 「スペイン」	
19	火	○	ごはん こまつなととうふのみそしる さけのしおこうじやき じゃがいものそぼろに	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	597	28.5	パエリアは魚介が入った ピラフです。スープには、よ くスペインで食べられるとい うレンズ豆を入れます。太 陽の光をいっぱい浴びたカ ラフルな野菜でサラダを作 ります。	
20	水	○	ペスカトーレ(ぎょかいスパゲッティ) キャベツとアスパラのサラダ おいわいケーキ (にゅう・たまごぬき)	いか だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら さとう あぶら おいわいケーキ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ アスパラガス	636	21.5		
21	木	○	ごはん けんちんじる あじのスパイスからあげ ごまあえ	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ あじ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら ごま さとう	ごぼう こんにやく ほしいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう	602	24.2		
22	金	○	ごはん マーボー豆腐 じゃこサラダ みしょうかん	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ ちりめんじゃこ	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 ながねぎ たけのこ ほしいたけ だいこん にんじん こまつな みしょうかん	614	26.4		
25	月	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる やしししゃも(2ほん) ひじきとツナのそぼろいため	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ からふとししゃも とりにく ひじき まぐるフレーク	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ほしいたけ えだまめ	596	25.0	19日 食育の日 毎月19日は食育(19)の日 です。今月は日本の食材を 使って、一汁二菜の和食献 立を作りました。ごはんのみ そ汁、魚のおかずを中心に した和食は、自然と栄養バ ランスが良くなり、おすすめ の日常食です。	
26	火	○	とりにくのあんかけどん ごぼうとキャベツのサラダ みしょうかん	とりにく とうふ のり だいずいんりょう	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン ごぼう キャベツ みしょうかん	601	25.6		
27	水	○	こめこメープルかぼちゃパン キャベツとウインナーのスープ とりにくのトマトソース ポテトサラダ	だいずいんりょう ウインナー とりにく	こめこメープルかぼちゃパン あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんにく トマト きゅうり コーン	601	21.6		
28	木	○	ごはん ごじる いかにのたつたあげ キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう だいず とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いか かつおぶし	こめ でんぶん あぶら	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こんにやく ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	604	26.4		
29	金	○	ごはん たんたんふうスープ かつおのあまずあん キャベツとくきわかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ かつお くきわかめ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん あぶら さとう	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし	668	29.5		
給食回数 15 回							平均栄養量	625	25.3	はつ 初がつお
※ 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	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。

◎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。

◎5月分給食費の口座引き落としは、6月1日(月)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。

 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう!

おなかのめざまし

脳のめざまし

ウオー4 アップ

からだ 体のめざまし

こころ 心のめざまし

【今月の旬の食材】

あさり グリーンアスパラガス

はつ初がつお

新たまねぎ

新じゃが

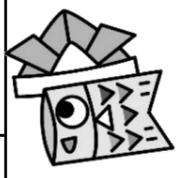


学校給食予定献立表

(中学校・食物アレルギー対応給食)

福生市学校給食センター

令和2年度5月

日	曜	豆乳	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のになる	おもに体の調子を整える				
11	月	○	鮭と枝豆の混ぜご飯 若竹汁 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら 桜もち	さけ だいずいんりょう とうふ わかめ とりにく ぶたにく さつまあげ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも さくらもち	えだまめ たけのこ ながねぎ にんにく ごぼう こんにやく にんじん	845	41.3	 13日 潮干狩り 潮干狩りの季節になりました。クラムチャウダーの「clam」はアサリやハマグリなどの貝のことです。 	
12	火	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草とえのきののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さば のり	こめ じゃがいも あぶら さとう	ながねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ	801	29.5		
13	水	○	米粉丸パン クラムチャウダー ひき肉と大豆のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう あさり ぶたにく だいず	こめこパン あぶら じゃがいも コーンスターチ オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	922	29.4		
14	木	○	ご飯 沢煮椀 鯖のごまだれがけ 肉じゃが	だいずいんりょう ぶたにく さわら	こめ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが たまねぎ しらたき	754	32.5		
15	金	○	パエリア レンズ豆入り野菜スープ 大豆ハンバーグ カラフルサラダ	いか だいずいんりょう ベーコン レンズまめ ぶたにく だいず とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ トマト だいこん きゅうり コーン	829	31.4		
18	月	○	ご飯 キーマカレー 海藻入り大根サラダ 美生柑	だいずいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ かいそうミックス	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 だいこん キャベツ みしょうかん	820	28.1		15日 世界の料理 「スペイン」 パエリアは魚介が入ったピラフです。スープには、よくスペインで食べられるというレンズ豆を入れます。太陽の光をいっぱい浴びたカラフルな野菜でサラダを作ります。
19	火	○	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	757	37.2		
20	水	○	ペスカトーレ(魚介スパゲッティ) キャベツとアスパラのサラダ お祝いケーキ(乳・卵抜き)	いか だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら さとう あぶら おいおいケーキ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ アスパラガス	768	25.9		 
21	木	○	ご飯 けんちん汁 あじのスパイスから揚げ ごま和え	だいずいんりょう あぶらあげ とうふ あじ	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら ごま さとう	ごぼう こんにやく ほししいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう	769	31.3		
22	金	○	ご飯 麻婆豆腐 じゃこサラダ 美生柑	だいずいんりょう ぶたにく だいず みそ とうふ ちりめんじゃこ	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 ながねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな みしょうかん	774	33.0		
25	月	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 焼きししゃも(2本) ひじきとツナのそぼろ炒め	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ からふとししゃも とりにく ひじき まぐるフレーク	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ	729	29.2		19日 食育の日 毎月19日は食育(19)の日です。今月は日本の食材を使って、一汁二菜の和食献立を作りました。ごはんのみそ汁、魚のおかずを中心にした和食は、自然と栄養バランスが良くなり、おすすめの日常食です。
26	火	○	鶏肉のあんかけ丼 ごぼうとキャベツのサラダ 美生柑	とりにく とうふ のり だいずいんりょう	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン ごぼう キャベツ みしょうかん	756	31.7		
27	水	○	米粉メープルかぼちゃパン キャベツとウインナーのスープ 鶏肉のトマトソース ポテトサラダ	だいずいんりょう ウインナー とりにく	こめこメープルかぼちゃパン あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんにく トマト きゅうり コーン	738	27.3		
28	木	○	ご飯 具汁 いかの竜田揚げ キャベツとえのきのおひたし	だいずいんりょう だいず とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いか かつおぶし	こめ でんぶん あぶら	しょうが にんじん だいこん ぶなしめじ こんにやく ながねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	773	34.3		
29	金	○	ご飯 担々風スープ 鰹の甘酢あん キャベツと茎わかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく とうふ かつお くわかめ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん あぶら さとう	にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし	899	38.0	初がつお 	
給食回数 15 回						平均栄養量	796	32.0		
※ 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。

◎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。

◎5月分給食費の口座引き落としは、6月1日(月)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。

🍳 : 大皿を出す日です。

《問い合わせ先》

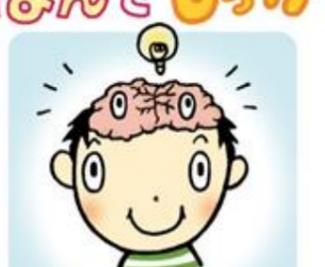
福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

朝ごはんをしっかりと食べよう!



おなかのめざまし



脳のめざまし



ウォームアップ
体のめざまし



今日もがんばるぞ!
心のめざまし

【今月の旬の食材】

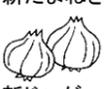
あさり グリーンアスパラガス




初がつお



新たまねぎ



新じゃが