

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

(小学校・通常給食)


令和3年度3月

福生市学校給食センター

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となる (あかのたべもの)	おもに体の調子を整える (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)				
1	火	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ いちごゼリー★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ いちごゼリー	623	25.5	3日(木)【桃の節句】 女の子の健やかな成長を願う 節句です。菱餅やちらし寿司、 はまぐりのすまし汁でお祝いを します。給食ではちらし寿司 と、梅の花の形をしたかまぼこ 入りかきたま汁を出します。	
2	水	○	きなこあげパン★ コーンポタージュ ベーコンポテト	きなこ ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ベーコン	たまねぎ コーン パセリ にんじん えだまめ	ミルクパン あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	613	21.9	11 和食文化を 伝えよう	
3	木	○	ちらしずし かきたまじる おきめだいのてりやき あつあげのそぼろに	えび あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ たまご おきめだい ぶたにく だいず なまあげ	にんじん ほししいたけ れんこん ながねぎ みつば しょうが たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう でんぷん	618	33.0	7 災害に そなえよう	
4	金	○	カレーライス かいそうサラダ ミニトマト(2こ)	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ミニトマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	625	21.4	10日(木)【東京都平和の日】 東京大空襲が起きた日、世 界の平和を願い、戦時中に食 べられた「すいとん」を再現しま す。また、非常食として備蓄し ているレトルトカレー「救給カ レー」を温めて提供します。	
7	月	○	かりかりうめごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ ぶたキムチのため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	うめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし はくさい キムチ ながねぎ にら パイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら しらたまもち さとう	714	23.5	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
8	火	○	ごはん さといもとわかめのみそしる チーズいりハンバーグ ほうれんそうとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく たまご チーズ のり	ながねぎ たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ えのきたけ	こめ あぶら さといも パンこ さとう でんぷん	649	29.4	15日(火)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を 出します。	
9	水	コ	はいがまるパン★ ミネストローネ さけのこうそうパンこやき クリーミーポテト	コーヒーミルク ベーコン レンズまめ さけ チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ	はいがパン さとう マカロニ オリーブあぶら パンこ じゃがいも パター	598	30.1	18日(金)【19日食育の日】 今月は山口県の郷土料理を紹 介します。「けんちょう」は豆腐 や大根などを甘辛く煮た料理、 「ひりょうず」は豆腐を魚のミン チなどと混ぜ合わせ、丸く形を とって油で揚げた料理です。	
10	木	○	きゅうきゅう(救給)カレー★ すいとんじる だいがくいも きゅうりのちゅうかつげ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ	にんじん だいこん きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こめ すいとん さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぷん ごまあぶら	647	13.8	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
11	金	○	あぶらぶどん (きざみのり) さいかいびちくようみそしる やしししゃも(2ほん)	たまご のり ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ からふとししゃも	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ のらぼうな	こめ むぎ あぶら さとう あぶらふ さつまいも	593	26.1	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
14	月	○	ピピンパ ワンタンスープ アイスクリーム★	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいず	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい にら ながねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ アイスクリーム	685	26.4	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
15	火	○	せきはん たまごとわかめのスープ とりにくのからあげ ちくぜんに	あずき ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ わかめ とりにく あげボール	ながねぎ しょうが にんじん こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ れんこん	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう	585	28.6	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
16	水	○	カレーうどん いかのねぎソースがけ こんにやくサラダ コーンまるパン★	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか	たまねぎ こまつな ながねぎ こんにやく だいこん にんじん キャベツ	あぶら でんぷん うどん さとう ごまあぶら ごま コーンパン	579	27.9	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
17	木	○	ごはん はくさいのみそしる コロコロかじきのたつたあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かじき ぶたにく	えのきたけ はくさい しょうが たまねぎ にんじん しらたき	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	604	27.8	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
18	金	○	けんちょう(やまぐちけんのりょうり) ひりょうず(やまぐちけんのりょうり) もやしとのらぼうなごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく たら ひじき たまご	だいこん にんじんこんにやく たまねぎ もやし はくさい のらぼうな	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん ごま	659	30.3	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
22	火	○	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト★	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	671	25.2	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
23	水	○	スパゲッティミートソース ツナサラダ てづくりココアプリン★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう まぐろフレーク たまご コンデンスミルク なまクリーム	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう	661	27.6	11日(金)【東日本大震災が起 きた日】防災食育センターで 備蓄されている災害用みそ汁 を使います。また、東北応援メ ニューとして、宮城県の名産品 「油麩」を甘辛く煮て卵でとじた 「油麩丼」を作ります。	
給食回数							16	回		
※ 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。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。《問い合わせ先》福生市学校給食センター
 ◎給食内容や食物アレルギー等について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。(電話) 042-551-8351
 ◎3月分給食費の口座引き落としは、3月31日(木)です。二学期以降転入された方及び未納の方が対象です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

【一年間、ありがとうございました】
 コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食
 時間に御協力を頂き、ありがとうございました。
 来年度も安心・安全な給食を提供できるよう、
 給食センター職員一丸となって努めてまいります。
 どうぞよろしくお願ひ致します。



卒業をする小学6年生、中学3年生に、思い出給食のアンケートをとりました。(斜め太字で表記)
 上位のメニューを3月の給食に取り入れます。

主食	1	あげパン(きな粉)	2	ピピンパ
主菜	1	とりにく 鶏肉のから揚げ	2	豚キムチ炒め
副菜	1	はるさめ 春雨サラダ	2	ベーコンポテト
汁物	1	ワンタンスープ	2	ミネストローネ
その他	1	フルーツ白玉	2	コーヒーミルク

【今月の食材紹介】のらぼう菜
 西多摩原産の野菜です。
 シャキシャキした食感が特徴です。

デザートは、「その他」のアイスが上位にランクインしました。思い出給食には該当しませんが、皆さんの希望を反映させ、14日にバニラ味のアイスを出します。(アイスは毎年出るものではありません)

