

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 (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
1	水	○	しょくパン★ クラムチャウダー ぶたにくのパーベキューソース サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ あさり ぶたにく かんでん	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく みかん パイナップル もも レモン	しょくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう サイダー	620	25.4	3日(金)【柿の節句】 女の子の健やかな成長を願う 節句です。菱餅やちし壽司、 はまぐりのすまし汁でお祝いを します。給食ではちし壽司 と、梅の花の形をしたかまぼこ 入りすまし汁を出します。	
2	木	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ きよみオレンジ★	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー 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 こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	605	26.0	また、徳島県の料理として、す だちのタレをかけたホキのコロ コロ揚げと、「ならえ」を出しま す。七つの食材が入っているこ とから、この名前がついたそう です。	
3	金	○	ちらしずし すまし汁 コロコロホキのすだちふうみ ならえ(とくしまけんのりょうり)	えび たまご ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ホキ あぶらあげ	にんじん かんぴょう たけのこ えだまめ みつば すだち うち ごんにやく だいこん ほししいたけ れんこん	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	595	27.7	11日(金)【東日本大震災から11 年】 また、災害時の非常食として学 校に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。	
6	月	○	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	にんじん たまねぎ えのきたけ 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 なら パイナップル もも みかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら しらたまもち さとう	677	23.0	7日(水)【東日本大震災から11 年】 また、災害時の非常食として学 校に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	火	○	ごはん やさしいスープ ハンバーグデミグラスソース ぶどうゼリー★	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぶん ぶどうゼリー	650	26.1	また、災害時の非常食として学 校に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。	
8	水	○	きなこあげパン★ コーンポタージュ ツナサラダ	きなこ コーヒーミルク ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ キャベツ にんじん きゅうり にんにく	ミルクパン あぶら さとう バター こむぎこ オリーブあぶら	597	19.7	また、災害時の非常食として学 校に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。	
9	木	○	ごはん のらぼうのみそしる さわらのごうみやき にくしゃが	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ さわら ぶたにく	キャベツ のらぼうな ほうれんそう しょうが たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも	582	26.8	また、災害時の非常食として学 校に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。	
10	金	○	救給(きゅうきゅう)カレ ーすいとんしる だいがくも かきなのごまあえ	のむヨーグルト(プレーン) なまあげ ごんにやくかんでん	にんじん だいこん もやし かきな	きゅうきゅうカレー すいとん さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぶん ごま	581	11.5	また、災害時の非常食として学 校に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。	
13	月	○	コーンピラフ ミネストローネ さけのムニエルレモンソースがけ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ さけ ちりめんじゃこ	たまねぎ コーン にんにく セロリー にんじん トマト マッシュルーム レモン パセリ キャベツ こまつな	こめ バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら ごまあぶら	603	28.6	また、災害時の非常食として学 校に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。	
14	火	○	ピピンバ 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 えのきたけ なら 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	656	24.3	また、災害時の非常食として学 校に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。	
15	水	○	しょうゆラーメン(つけめん) とりにくのかからあげ カクテキ	やきぶた なたと ぎゅうにゅう とり	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ こまつな だいこん きゅうり	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	589	28.5	また、災害時の非常食として学 校に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。	
16	木	○	せきはん よしのじる コロコロさめのあまからあげ ちくぜんに	あずき ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ごんにやくかんでん もうかざめ あげボール	にんじん えのきたけ こまつな しょうが ごんにやく ごぼう たけのこ しいたけ れんこん	こめ もちごめ あぶら でんぶん ふ さとう さといも	593	29.4	また、災害時の非常食として学 校に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。	
17	金	○	カレーライス いとかんでんのサラダ でごはん★	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう ごんにやくかんでん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギりんご キャベツ こまつな でごはん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	596	19.2	また、災害時の非常食として学 校に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。	
20	月	○	チャーハン ちゅうかふうもずくスープ あげぎょうざ	やきぶた なたと たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく	ながねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	604	24.1	また、災害時の非常食として学 校に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。	
22	水	○	スパゲッティミートソース かいそうサラダ いちごゼリー★	ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ ぎゅうにゅう かいそうミックス	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 きゅうり	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう いちごゼリー	627	23.9	また、災害時の非常食として学 校に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。	
給食回数							15	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。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎3月分給食費の口座引き落としは、3月31日(金)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。
◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルクです。
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

【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」献食での給食
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。
どうぞよろしくお祈り致します。

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。(新め文字で表記)
上位のメニューを3月の給食に取り入れます。

1 揚げパン(きな粉)	2 ピピンバ	3 ラーメン(醤油味)
1 鶏肉のから揚げ	2 豚キムチ炒め	3 ハンバーグ(デミグラスソース)
1 肉じゃが	2 春雨サラダ	3 ツナサラダ
1 ワンタンスープ	2 コーンポタージュ	3 ミネストローネ
1 フルーツ白玉	2 コーヒーミルクサイダーゼリーポンチ	3 その他(アイス)

【今月の食材紹介】のらぼう菜
自産自消費の野菜です。
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。皆さんの希望を反映させ、14日にパナ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)