

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	
				おもに体をたくもつものになる (あかたのたべもの)	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)				
10	水	○	はちみつしょうパン ビーンズチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	たまねぎ えだまめ レモン しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	はちみつパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	626	31.9	12日(金)花見 お花見は、主に桜の花を眺め て楽しみ、春の訪れや豊作祈 願を祝う日本の風習です。給食 では、お花見にちなんでち らし寿司と、桜の形のかまぼ こが入ったすまし汁を作りま す。	
11	木	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さわらのバターじょうゆやき あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら ぶたにく だいず なまあげ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが グリンピース	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター でんぶん	617	29.8		
12	金	○	ちらしずし さくらのすまし汁 ひかのてんぷら ひじきとツナのあえもの	こうやどうふ えび ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ わかめ いか ひじき まぐろフレーク	にんじん ほししいたけ えだまめ えのきたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	592	27.2	11日(木)おひなまつり おひなまつりには、ひな人形を 飾り、春の訪れを喜びます。給食 では、ひな人形を模したおひな 寿司を作ります。	
15	月	○	ごはん チンゲンサイととうふのたまごスープ さめのすぶたふう きよみオレンジ★	ぎゅうにゅう とうふ だいず たまご もろかざめ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんじん ピーマン きよみオレンジ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	605	26.6	17日(水) 小学1年生の皆さんは17日か ら給食が始まります。給食で は、月に1回、花や星の形をし たにんじん(ラッキーにんじん) が入ります。4月はポトフに桜 の形をしたにんじんが入って います。探して食べてみてくだ さいね!	
16	火	○	ごはん とりごぼろじる さばのしおやき こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば のり	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう	593	25.6		
17	水	◆	はいがまるパン ポトフ ハンバーグイタリアンソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく どうふ たまご チーズ ヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト パインアップル もも みかん	はいがまる じゃがいも パンこ オリーブあぶら でんぶん さとう	596	27.9		
18	木	○	せきはん さわにわん とりにくのからあげ たけのことぶきのいのために	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく なるとりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが こんにやく たけのことぶき	こめ もちごめ あぶら ごま でんぶん さとう	596	25.2	18日(木)入学・進級祝い 入学・進級おめでとうございま す。	
19	金	○	カレーライス にんじんサラダ おいわいゼリー(さくらのジュレ)★	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう おいわいゼリー(さくらのジュレ)	667	19.6	日本のお祝い事に欠かせない 「祝い」の文字が入った 赤飯と、「祝」の文字が入った なるとうが入った沢庵湯を作り ます。	
22	月	○	ごはん にくどうふ あおのりいりたまごやき★ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご あおのり	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん もやし こまつな	こめ あぶら さとう ごま	614	28.1		
23	火	◆	じゃこいりわかめごはん はるやさいのとんじる くしどこうやどうふのあげがらめ あおうめゼリー★	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ くら こうやどうふ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん はるキャベツ こまつな ながねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう あおうめゼリー	608	23.4	23日(火)食育の日(19日) 和歌山県の料理 和歌山県にゆかりのある鮭と 高野豆腐を揚げた甘辛いあん からめました。青梅ゼリー の橋は和歌山県産の橋を使 用しています。	
24	水	○	スパゲッティミートソース ポトフサラダ みしょうかん★	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト きゅうり みしょうかん	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	609	23.2		
25	木	○	たけのこごはん すまし汁 めばるのあまからあんかけ しんじゃがいものうまに	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ めばる ぶたにく さつまあげ	たけのこ みつぼうしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	590	27.0		
26	金	○	ごはん ワンタンスープ ぶたにくのしょうがいため フルーツあんにとどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ にら ながねぎ たまねぎ きりぼしだいこん レモン パインアップル もも みかん	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あんにとどうふ	620	26.3	25日(木)野遊び 春の陽気もおだやかに、 野山にでかけたり、ピクニック したり、野遊びを楽しむ季節で すね。たけのこ飯や春が旬 の野菜を使った献立で春を感じ てみてください。	
30	火	ヨ	チキンライス じゃがいもとこまつなのミルクスープ しるみざかなのこうそうパンこやき かいそうサラダ	とりにくのむヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク メルルーサ チーズ かいそうミックス	たまねぎ パセリ にんにく にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり	こめ とうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら パンこ さとう	592	26.2		
給食回数							14	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。

○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。

○牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス
食品の種類や特徴
感謝の心
食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化
よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ
世界の食文化
食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

ぜひ正しい置き方をしていますか?

主菜
副菜
主食
汁物

これを参考に自分の配せ
んをチェックしてみま
しょう。正しい配せは
スムーズに食事をするた
めの第一歩です。