

学校給食予定献立表

令和6年度(令和7年)3月

(中学校・通常給食)
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)	たんばく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
3	月	○	ちらし寿司 すまし汁 ごぼうとめばるの青のり風味揚げ 肉じゃが	あぶらあげ、たまご ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ めばる、あおのり、ぶたにく	にんじん、かんぴょう えだまめ、みつば、ごぼう しょうが、たまねぎ、しらたき	こめ、あぶら、さとう、こめこ でんぶん、じゃがいも	747	27.4	3日(月)【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 入りすまし汁を提供します。
4	火	○	ご飯 麻婆厚揚げ 春雨の中華サラダ 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず みそ、なまあげ	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	803	33.7	11 毎食20分も ほえよう
5	水	コ	きなこ揚げパン ミネストローネ ポテトサラダ	きなこ、コーヒーミルク ベーコン、レンズまめ	にんにく、セロリ、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ ブロッコリー、きゅうり	ミルクパン、あぶら、さとう マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	802	24.6	11 毎食20分も ほえよう
6	木	○	ご飯 さつまい 魚のステーキ(7ヶ月メニュー) 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう、とり、くとうふ あぶらあげ、みそ、かじき、のり こまつな	しょうが、こんにやく、にんじん だいこん、ながねぎ、たまねぎ えのきたけ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、さつまいも、こめこ さとう、でんぶん	743	34.0	2小図書委員が考えたブックメ ニューを出します
7	金	○	ご飯 豆乳ごま中華スープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とうにゅう、とうふ、みそ	にんにく、にんじん、はくさい チンゲンサイ、しょうが きりぼしだいこん、たまねぎ はくさいキムチ、ながねぎ にら、パインアップル、もも	こめ、あぶら、ごまあぶら はるさめ、ごま、しらたまもち さとう	881	37.3	6日(木)魚のステーキ
10	月	○	わかめピースご飯 すいとん汁 ツナ入り卵焼き★ なばな入りおひたし (糸削り節)	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、たまご まぐろフレーク、あおのり かつおぶし	グリーンピース、にんじん だいこん、ながねぎ、なばな はくさい	こめ、あぶら、すいとん、さとう	742	29.5	「海底2万マイル」 21日(金)スイートポテト 「ぎょうれつのできるレストラ ン」
11	火	○	救給カレー★ にらたま汁 豆じゃがあんかけ かき菜のごま和え	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご だいず、まぐろフレーク	にんじん、ほししいたけ しょうが、にら、もやし、かきな	きゅうきゅうカレー、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	790	22.4	10日(月)【東京都平和の日】 世界の平和を願い 「すいとん汁」を提供 します。
12	水	○	ジャージャー麺 わかめスープ アイスクリーム★	ぶたにく、だいず、みそ ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、えのきたけ	むしちゅうかめん、あぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら じゃがいも、アイスクリーム	745	30.2	11日(火)【東日本大震災が起 きた日】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	木	○	ご飯 のらぼう菜の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) 大根とうどの豚肉炒め	ぎゅうにゅう、とうふ わかめ、あぶらあげ、みそ ちくわ、あおのり、ぶたにく	キャベツ、のらぼう菜、しょうが にんじん、だいこん、こんにやく うど、ほうれんそう	こめ、あぶら、こむぎこ じゃがいも、さとう	761	29.6	7 毎食20分も ほえよう
14	金	マ	ご飯 コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース サイダーゼリーポンチ	のむヨーグルト(マスカット) ぎゅうにゅう、スキムミルク なまクリーム、ぶたにく おか、たまご、かんてん	たまねぎ、にんじん、コーン パセリ、マッシュルーム パインアップル、もも、レモン	こめ、あぶら、じゃがいも とうにゅうクリームゆ こむぎこ、パンこ、さとう でんぶん、サイダー	770	27.1	17日(月)【卒業祝い】 卒業生の健康を願って赤飯を 提供します。赤飯の赤い色に は、邪気を追い払う力があると 言われています。
17	月	○	赤飯 吉野汁 鶏肉のから揚げ 厚揚げのピリ辛そぼろ煮	あずき、ぎゅうにゅう、とり、く あぶらあげ、ぶたにく、だいず こんにやく、かんてん なまあげ、みそ	にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、たまねぎ さやいんげん	こめ、もちこめ、あぶら、ごま でんぶん、ふ、じゃがいも さとう	788	38.1	18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県の料理を二品紹介しま す。 油麴汁：だしを油麴に浸み こませて卵でとじた料理 けの汁：わらびやささげ など入った具沢山 の汁もの
18	火	○	油麴汁(宮城県の料理) けの汁(宮城県の料理) 焼きししゃも(2本)	たまご、ぎゅうにゅう やきとうふ、あぶらあげ ささげ、みそ、からふとししゃも	たまねぎ、にんじん、はねぎ だいこん、わらび、たけのこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう あぶらふ、じゃがいも	751	32.2	11 毎食20分も ほえよう
19	水	○	しょうゆラーメン(つけ麺) いかのかりんとうがらめ カクテキ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう いか	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、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、さとう、ごまあぶら	787	36.9	11 毎食20分も ほえよう
21	金	○	ポークストロガノフ 海藻サラダ スイートポテト(7ヶ月メニュー)★	ぶたにく、レンズまめ なまクリーム、ぎゅうにゅう かいそうミックス	パセリ、にんにく、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	こめ、バター、あぶら じゃがいも、こむぎこ、さとう さつまいも とうにゅうクリームゆ	857	27.1	11 毎食20分も ほえよう
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			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。

◎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。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)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

【一年間、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い致します。

新年度の給食は4月9日(水)からスタートします。

(小学1年生は16日(水)です)



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。(惜しくもランクインしなかった料理も一部取り入れています)

主食	① 揚げパン(きな粉)	② ジャージャー麺	③ ラーメン(醤油味)
主菜	① 鶏肉のから揚げ	② 豚キムチ炒め	③ ハンバーグ・ちくわの磯辺揚げ
副菜	① 肉じゃが	② ポテトサラダ	③ のりやえ・春雨サラダ
汁物	① ワンタンスープ(2月)	② ミネストローネ	③ コーンポタージュ
その他	① アイスクリーム・サイダーゼリーポンチ	② フルーツ白玉	③ コーヒーミルク

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、12日にバニラ味の
アイスを提供します。



シャキンヤキした
食感が特徴です。

