

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)			
3月	○	ちらしずし すましじる ごぼうとめばるのおおりのりふうみあげ にくじゃが	あぶらあげ, たまご ぎゅうにゅう, とうふ, かまぼこ めばる, あおりのり, ぶたにく	にんじん, かんぴょう えだまめ, つまび, 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	588	21.9	3日(月)【桃の前旬】 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て。 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	○	ごはん マーボーあつあげ 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 みそ, なまあげ	しょうが, にんにく, ながねぎ しょうが, にんにく, ながねぎ きくげ, 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	631	26.8	2小図書委員が考えたブックメ ニューを出します
5水	コ	きなこあげパン 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, セロリー, 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	620	19.3	11冊の図書 2小図書委員が考えたブックメ ニューを出します
6木	○	ごはん さつまじる さかなのステーキ(ブックメニュー) こまつなとえのきのりのりあえ (きざみのり)	ぎゅうにゅう, とり, とうふ あぶらあげ, みそ, かじき, のり	しょうが, にんにく, 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	588	27.5	6日(木)魚のステーキ 「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」
7金	○	ごはん とうにゅうごまちゅうかスープ ぶたキムチいため フルーツしらたま	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, ち さとう	686	29.5	6日(木)魚のステーキ 「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」
10月	○	わかめピースごはん すいとんじる ツナいりたまごやき★ なばないりおひたし (いとけずりぶし)	わかめ, ぎゅうにゅう, とうふ あぶらあげ, たまご まぐるフレーク, あおりのり 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	586	23.8	10日(月)【東京都平和の日】 世界の平和を願う 「すいとん汁」を提供 します。
11火	○	救給(きゅうきゅう)カレー★ にらたまじる まめじゃがあんかけ かきなごまあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご だいず, まぐるフレーク	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	575	17.9	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。
12水	○	ジャージャーめん 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	616	24.8	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。
13木	○	ごはん のらぼうなのみそしる ちくわのいそべあげ(2はん) だいこんとうどのぶたにくいため	ぎゅうにゅう, とうふ わかめ, あぶらあげ, みそ ちくわ, あおりのり, ぶたにく	にんにく, しょうが, ながねぎ にんじん, まじゅうルーフ パインアップル, もも, レモン	こめ, あぶら, こむぎこ じゃがいも, さとう	638	25.4	18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県産の料理を二品紹介しま す。
14金	マ	ごはん 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 おから, 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	624	24.1	18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県産の料理を二品紹介しま す。
17月	○	せきはん よしのじる とりにくのからあげ あつあげのピリからそばろに	あずき, ぎゅうにゅう, とり 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, もちごめ, あぶら, ごま さとう, ぶん, じゃがいも さとう	621	30.6	18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県産の料理を二品紹介しま す。
18火	○	あぶらぶんどん(みやぎけんのみょうり) けのじる(みやぎけんのみょうり) やきししゃも(2はん)	たまご, ぎゅうにゅう やきとうふ, あぶらあげ ささい, 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 あぶらぶ, じゃがいも	605	27.5	18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県産の料理を二品紹介しま す。
19水	○	しょうゆラーメン(つけめん) 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	618	28.9	18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県産の料理を二品紹介しま す。
21金	○	ポークストロガノフ かいそうサラダ スイートポテト(ブックメニュー)★	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, パター, 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	666	21.9	11冊の図書 の汁のもの

※ 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「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

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。

【一年間、ありがとうございました】

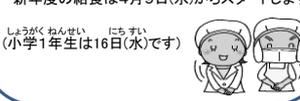
卒業をする小学6年生、中学3年生に、思い出給食のアンケートをとりました。(解め太字で表記)

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・ちくわの横切揚げ |
| 副菜  | 1 肉じゃが               | 2 ポテトサラダ  | 3 のりあえ・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日にパナソニック  
のアイスを提供します。

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



11冊の図書