

学校給食予定献立表

令和7年度4月

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	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				
9	水	○	はちみつ食パン ビーンズチャウダー ペリペリチキン カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ とり	たまねぎ、えだまめ、レモン しょうが、にんにく、にんじん だいこん、きゅうり	はちみつパン、じゃがいも こめ、あぶら、さとう	792	42.2	10日(木)【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。	
10	木	○	ちらし寿司(えび) 沢庵梅 きびなごのから揚げ ひじきとツナの和え物	こうやどうふ、えび ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、きびなご ひじき、まぐろフレーク	にんじん、ほししいたけ えだまめ、きりぼしだいこん えのきたけ、こまつな しょうが、はくさい	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	760	32.0	11日(金)【お花見】 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	金	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、どうふ ちりめんじゃこ、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ ほししいたけ しらたき、だいこん、にんじん こまつな	こめ、あぶら、さとう	749	33.2	11日(金)【お花見】 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。	
14	月	○	高野豆腐の卵とじ 小松菜と白菜のおひたし (糸削り節) 清見オレンジ★	とり、こうやどうふ、たまご ぎゅうにゅう、あぶら、あげ わかめ、かつおぶし	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、はくさい、こまつな きよみオレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	756	38.2	15日(火)【野遊び】 うらかな春の陽気のころ、お弁当を持って野山などに出かけ、自然の中で野遊びを楽しむ季節になりました。今が旬のたけのこやふきを使った春いっぱい献立です。	
15	火	○	たけのこご飯 かきたま汁 鯖の西京焼き 大根とふきの豚肉炒め	あぶら、あげ、ぎゅうにゅう どうふ、たまご、さわら みそ、ぶたにく	たけのこ、ながねぎ、みつば しょうが、にんじん、だいこん こんにやく、ふき	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん さとう	766	40.3	16日(水)【お花見】 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。	
16	水	◆	コッペパン 野菜スープ ハンバーグイタリアンソース お祝いゼリー(さくらのジュレ)★	ぎゅうにゅう、ベーコン レンズまめ、ぶたにく、どうふ たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん えのきたけ、はるキャベツ にんにく、トマト	コッペパン、あぶら、じゃがいも パンこ、でんぶん、さとう、マカロニ おいわいゼリー(さくらのジュレ)	749	33.0	16日(水)【お花見】 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。	
17	木	○	赤飯 むきし汁 チキンカツ 新じゃが芋のうま煮	あずき、ぎゅうにゅう、どうふ かまぼこ、わかめ、とり ぶたにく、さつまあげ	にんじん、えのきたけ、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 こむぎ、パンこ じゃがいも、さとう	758	37.0	17日(木)【お花見】 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。	
18	金	ヨ	カレーライス キャベツとコーンのサラダ 美生柑★	ぶたにく、ぶたレバー のむヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、キャベツ コーン、みしょうかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎ、さとう	779	21.4	18日(金)【お花見】 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。	
21	月	◆	わかめしらすご飯(静岡県の料理) 春野菜の豚汁 黒はんぺんのお茶揚げ(静岡県の料理) ごま和え	わかめ、しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶら、あげ、みそ くろはんぺん	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ ほうれんそう、さんさい ながねぎ、もやし、こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎ、ごま、さとう	770	27.3	19日(土)【お花見】 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。	
22	火	○	ご飯 ワンタンスープ 豚肉の生姜炒め フルーツ杏仁豆腐	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 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	こめ、あぶら、ワンタンのかわ ごまあぶら、さとう あん、にんどうふ	807	33.1	20日(日)【お花見】 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。	
23	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 清見オレンジ★	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、きよみオレンジ	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	771	28.5	21日(月)【お花見】 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。	
24	木	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草ともやしののり和え (刻みり)	ぎゅうにゅう、とり、どうふ みそ、さば、のり	しょうが、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ ほうれんそう、もやし えのきたけ	こめ、あぶら、じゃがいも でんぶん、さとう	835	32.2	22日(火)【お花見】 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。	
25	金	コ	チキンライス ホワイトシチュー ちくわのマヨネーズ焼き(2本)	とり、コーヒーミルク レンズまめ、ぎゅうにゅう なまクリーム、ちくわ、かつおぶし あおのり	たまねぎ、パセリ、にんにく にんじん	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こむぎ ノンエッグマヨネーズ	826	30.9	23日(水)【お花見】 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。	
28	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ りんごゼリー★	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたレバー、だいず、みそ どうふ	にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、ほししいたけ きくらげ、にんじん、きゅうり	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、はるさめ りんごゼリー	761	31.0	24日(木)【お花見】 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。	
30	水	○	黒砂糖食パン イタリアンスープ さめのフライ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ たまご、チーズ、もうかざめ かいそうミックス	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、コーン、パセリ しょうが、キャベツ、きゅうり	くるざとうパン、あぶら じゃがいも、パンこ、こむぎ さとう	765	38.0	25日(金)【お花見】 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。	
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	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、「コ」はコーヒーミルクです。

◆：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

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

正しい置き方をしていますか？

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