

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)				
9	水	○	はちみつよくパン 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 とりにく	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	592	31.3	お花見 10日(木)【花見】 お花見は、主に桜の花を眺めて楽しむ、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	○	ちらしずし(えび) さわにわん きびなごのからあげ 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 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	595	25.8		
11	金	○	ごはん にくどうふ じゃこサラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ 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	605	27.1	11歳未満児は注意 11歳未満児は注意	
14	月	○	こうやどうふ、たまごとじどん こまつなとはくさいのおひたし (いとけずりぶし) きよみオレンジ★	とりにく、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	598	30.4	11歳未満児は注意 11歳未満児は注意	
15	火	○	たけのこごはん かきたまじる さわらのさいきょうやき だいこんとぶきのぶたにくいため	あぶらあげ、ぎゅうにゅう とうふ、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	594	30.7	15日(火)【野遊び】 うら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ぶきを使った春いっぱい献立です。	
16	水	○	コッペパン やさしいスープ ハンバーグイタリアンソース おいわいゼリー(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、とうふ 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)	617	28.0	11歳未満児は注意 11歳未満児は注意	
17	木	○	せきはん すましじる チキンカツ しんじゃがいものうまに	あずき、ぎゅうにゅう、とうふ かまぼこ、わかめ、とりにく 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 こむぎこ、パンこ じゃがいも、さとう	597	29.9	16日(水)【入学・進級開始】 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月は桜の形です。	
18	金	ヨ	カレーライス キャベツとコーンのサラダ みしょうかん★	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 こむぎこ、さとう	614	17.2		
21	月	○	わかめしらすごはん(しずおかけんのいようり) はるやさいのどんじる くろはんべんのおちああげ(しずおかけんのいようり) ごまあえ	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 くろはんべん	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、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 こむぎこ、ごま、さとう	606	22.1		
22	火	○	ごはん ワンドンスープ ぶたにくのしょうがいため フルーツあんぱんどうふ	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	こめ、あぶら、ワンドンのかわ ごまあぶら、さとう あんぱんどうふ	631	26.4	17日(木)【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございます。お祝いの赤飯と桜の形をしたかまぼこが入った沢庵粥を作ります。	
23	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ きよみオレンジ★	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	609	23.2		
24	木	○	ごはん とりごぼろじる さばのたつたあげ ほうれんそうともやしのりあえ (きざみり)	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ 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	639	24.7	21日(月)【食育の日(毎月19日)】 ～静岡県の料理～ 静岡県は気候が温暖で、駿河湾や遠州灘といった海からの魚介類も豊富な県です。代表的な特産物のくろはんべんとお茶で天ぷらにしました。わかめご飯にはしらすを混ぜました。	
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やき(2ほん)	とりにく、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、こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	667	26.3		
28	月	○	ごはん マーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ 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 とうふ	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	607	24.8	9歳未満児は注意 11歳未満児は注意	
30	水	○	くらざとうよくパン イタリアンソース さめのフライ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ たまご、チーズ、もろかざめ 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	くらざとうパン、あぶら じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう	584	30.0		
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)
◎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。 福生市学校給食センター
◎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。 (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をする。

食器は大切に使う。

【おせん】正しい置き方をしていますか？

これを参考に自分の配せ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。