

学校給食予定献立表

令和6年度(令和7年)3月

| 日 | 曜 | 豆乳 | 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 | | | | |
| 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, だいずいんりょう 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, コーン えだまめ, みつば, ごぼう しょうが, たまねぎ, しらたき | こめ, さとう, こめこ, どんぶ あぶら, じゃがいも | 746 | 28.7 | 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 | だいずいんりょう, 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, どんぶ ごまあぶら, はるさめ | 787 | 32.8 | | |
| 5 | 水 | ☐ | きなこ揚げパン ミネストローネ ポテトサラダ | きなこ だいずいんりょう(コーヒー) 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 | こめこパン, あぶら, さとう こめこマカロニ, じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 902 | 19.6 | | |
| 6 | 木 | ◆ | ご飯 さつま汁 魚のステーキ(ブックメニュー) 小松菜とえのきのりし和え | だいずいんりょう, とりにく とうふ, あぶらあげ, みそ, かじき のり | 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, どんぶ | 750 | 33.8 | 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 | だいずいんりょう, 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, いら りんご, もも, ようなし | こめ, ごまあぶら, はるさめ, ごま しらたまも, さとう | 861 | 36.3 | | |
| 10 | 月 | ○ | わかめピースご飯 トックもちの和風スープ 豆乳和風グラタン なばな入りおひたし | わかめ, だいずいんりょう とうふ, あぶらあげ まぐろフレーク, とうにゅう, みそ かつおぶし | グリーンピース, にんじん だいこん, ながねぎ, ぶなしめじ なばな, はくさい | こめ, トックもち, あぶら さつまいも, こめこ | 763 | 25.3 | 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」 | |
| 11 | 火 | ◆ | 救給カレー にら入りすまし汁 豆じゃがあんかけ かき菜のごま和え | だいずいんりょう, とりにく とうふ, あぶらあげ, 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, どんぶ じゃがいも, あぶら, さとう, ごま | 804 | 24.3 | 10日(月)【東京都平和の日】 世界の平和を願い「すいとん 汁」(アレルギー対応給食はトッ ク)を提供します。 | |
| 12 | 水 | ○ | ジャージャー麺 わかめスープ 豆乳アイスクリーム | ぶたにく, だいず, みそ だいずいんりょう, 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 | ちゅうかめん(こめこ), あぶら さとう, どんぶ, ごまあぶら じゃがいも とうにゅうアイスクリーム | 749 | 30.6 | 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) 大根ととうどの豚肉炒め | だいずいんりょう, 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, こめこ, あぶら, じゃがいも さとう | 741 | 28.6 | 7 災害に そなえよう 救給カレー | |
| 14 | 金 | ☐ | ご飯 コーンポタージュ ハンバーグバーベキューソース サイダーゼリーポンチ | だいずいんりょう(ココア) とうにゅう, ぶたにく, おから かんでん | たまねぎ, にんじん, コーン パセリ, りんご もも, ようなし, レモン | こめ, あぶら, じゃがいも とうにゅうクリームゆ, こめこ コーンフレーク, さとう, サイダー | 829 | 23.2 | 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, だいずいんりょう とりにく, あぶらあげ こんにやく, かんでん, ぶたにく だいず, 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 さいいんげん | こめ, もちごめ, ごま, どんぶ あぶら, じゃがいも, さとう | 761 | 37.9 | 18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県の料理を紹介しま す。 けの汁: わらびやささげなどが 入った具沢山の汁もの 3月の地場野菜の日 13日(木)のらぼう菜 や大根を使う予定 | |
| 18 | 火 | ○ | 鶏肉のあんかけ丼 けの汁(宮城県の料理) 焼きししゃも(2本) | とりにく, とうふ, のり だいずいんりょう, 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, コーン だいこん, わらび, たけのこ | こめ, あぶら, さとう, どんぶ じゃがいも | 763 | 40.4 | 11 和食文化を 伝えよう | |
| 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 だいずいんりょう, 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 | ちゅうかめん(こめこ), あぶら どんぶ, さとう, ごまあぶら | 798 | 36.1 | 11 和食文化を 伝えよう | |
| 21 | 金 | ○ | ポークストロガノフ 海藻サラダ スイートポテト(ブックメニュー) | ぶたにく, レンズまめ だいずいんりょう かいそうミックス, とうにゅう | 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, とうにゅうクリームゆ あぶら, じゃがいも, こめこ さとう, さつまいも | 853 | 26.2 | 11 和食文化を 伝えよう | |
| 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。

☉ : 大皿を出す料理です。

◎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。

◎豆乳欄の「☐」はコーヒー豆乳、「☐」はココア豆乳です。

◆ : 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。

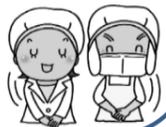
【一年間、ありがとうございました】

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ひ致します。

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 のりし和え・春雨サラダ |
| 汁物 | 1 ワンタンスープ (トックスフ) | 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 (コーヒー豆乳) |

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。

*アレルギー対応給食は
豆乳アイスです。

