

学校給食予定献立表

令和6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				
10	水	○	はちみつ食パン ビーンスチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	たまねぎ えだまめ レモン しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	はちみつパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	824	40.0	12日(金)花見 お花見は、主に桜の花を眺めて楽しみ、春の訪れや豊作祈願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	木	○	ご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 鯖のバター醤油焼き 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら ぶたにく だいず なまあげ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが グリンピース	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター でんぶん	784	37.2		
12	金	○	ちらし寿司 桜のすまし汁 いかの天ぷら ひじきとツナの和え物	こうやどうふ えび ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ いか ひじき まぐろフレーク	にんじん ほししいたけ えだまめ えのきたけ ながねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら さとう こむぎこ ごまごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	760	35.1	11歳未満の児童は、お花見のイラストを添えてください。	
15	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ さめの酢豚風 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう とうふ だいず たまご もうかざめ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんじん ピーマン きよみオレンジ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	767	33.4	17日(水) 給食では、月に1回、花や星の形をしたにんじん(ラツキーにんじん)が入ります。4月はポトフに桜の形をしたにんじんが入っています。探して食べてみてくださいね!	
16	火	○	ご飯 鶏ごぼう汁 鯖の塩焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば のり	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう	773	33.1		
17	水	○	胚芽丸パン ポテト ハンバーグイタリアンソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ たまご チーズ ヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト パインアップル もも みかん	はいがパン じゃがいも パンこ オリーブあぶら でんぶん さとう	781	34.5	「の」のかたの のにんじんをさが して見てね!	
18	木	○	赤飯 鶏肉のから揚げ たけのことふきの炒め煮	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが こんにやく たけのこと ふき	こめ もちこめ あぶら ごま でんぶん さとう	768	32.6	18日(木)入学・進級祝い 入学・進級おめでとう ございます。日本のお祝い事に欠かさない赤飯と、「祝」の文字が入ったなるとが入った沢菜焼を作ります。	
19	金	○	カレーライス にんじんサラダ お祝いゼリー(さくらのジュレ)★	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう おいわいゼリー(さくらのジュレ)	844	24.1		
22	月	○	ご飯 肉豆腐 青のり入り卵焼き★ ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ たまご あおのり	しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん もやし こまつな	こめ あぶら さとう ごま	785	35.6		
23	火	○	じゃこ入りわかめご飯 春野菜の豚汁 鮭と高野豆腐の揚げからめ 青梅ゼリー★	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ くら こうやどうふ	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 こまつな ながねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう あおうめゼリー	766	29.0	23日(火) 食育の日(19日) 和歌山県の料理 和歌山県にゆかりの ある鮭と高野豆腐を 揚げて甘いあんこに からめました。青梅ゼ リーの梅は和歌山県 産の梅を使用していま す。	
24	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 美生柑★	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 みょうろかん	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	771	28.5		
25	木	○	たけのご飯 すまし汁 めばるの甘辛あんかけ 新じゃが芋のつき煮	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ めばる ぶたにく さつまあげ	たけのこと みつば しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	759	35.2	和歌山県	
26	金	○	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 にら ながねぎ たまねぎ きりほしだいこん レモン パインアップル もも みかん	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あんこ にとろ	795	33.0	25日(木)野遊び 春の陽気もおだやかに なり、野山にでかけ たり、ピクニックした り、野遊びを楽しむ季 節ですね。たけのご 飯や春が旬の野菜を 使った献立で春を感じ てみてください。	
30	火	ヨ	チキンライス じゃが芋と小松菜のミルクスープ 白身魚の香草パン粉焼き 海藻サラダ	とりにく のむヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク メルルーサ チーズ かいそうミックス	たまねぎ パセリ にんにく にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり	こめ どうにゅうクリームゆ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら パンこ さとう	751	32.8		
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。 《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

給食には、たくさんの学びが詰まっています



配せん 正しい置き方をしていますか?

