

学校給食予定献立表

令和7年度(令和8年)3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 | | | |
| 2 | 月 | ○ | ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 清見オレンジ★ | ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず みそ,とうふ | 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 チンゲンサイ,きよみオレンジ | こめ,あぶら,さとう,でんぶん はるさめ,ごまあぶら | 747 | 31.2 | ※3月は小学6年生と中学3年生の卒業を祝い「思い出給食」を実施します。リクエストの多かった料理(太字)は表の下のランキングを参考にしてください。 |
| 3 | 火 | ○ | ちらし寿司 ほうれん草とえのきのすまし汁 醬のさざれ焼き 肉じゃが | あぶらあげ,ぎゅうにゅう とうふ,こんにゃく,かんてん あらはんぺん(やまいも) さわら,ぶたにく | にんじん,ほししいたけ たけのこ,かんぴょう えだまめ,えのきたけ ほうれんそう,パセリ,しょうが たまねぎ,しらたき さやいんげん | こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ,パンこ じゃがいも | 748 | 34.3 | |
| 4 | 水 | ○ | きなこ揚げパン ABC野菜スープ にんじんサラダ | きなこ,ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,まぐろフレーク | たまねぎ,にんじん えのきたけ,トマト,かぶ キャベツ,きゅうり | ミルクパン,あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ オリーブあぶら | 775 | 26.8 | 3日(火)【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します。給食ではちらし寿司と、紅白はんぺん入りすまし汁を提供します。 |
| 5 | 木 | ○ | ご飯 のらぼう菜の味噌汁 コロコロホキの揚げがらめ うどとれんこんのきんぴら | ぎゅうにゅう,とうふ,みそ わかめ,あぶらあげ,ホキ さつまあげ | キャベツ,のらぼう菜 ほうれんそう,しょうが ごぼう,れんこん,うど,にんじん こんにゃく | こめ,あぶら,でんぶん,さとう じゃがいも | 750 | 29.8 | |
| 6 | 金 | ヨ | ご飯 コーンポタージュ 豆腐ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ | のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにゅう しろいんげんまめ スキムミルク,ぶたにく,とうふ たまご | たまねぎ,コーン,パセリ ぶなしめじ,にんじん,きゅうり | こめ,あぶら,こめこ,パンこ さとう,でんぶん,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 797 | 28.7 | |
| 9 | 月 | ○ | ご飯 ワンタンスープ 豚キムチ炒め フルーツ白玉 | ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ | しょうが,にんじん,はくさい もやし,ながねぎ,にんにく たまねぎ,きりぼし,だいこん はくさい,キムチ,にら パインアップル,もも | こめ,あぶら,ワンタンのかわ しらたまもろ,さとう | 797 | 31.0 | 11日(水)【ひな祭り】 10日(火) 【東京都平和の日(10日)】 【東日本大震災が起きた日(11日)】 世界の平和を願い、すいとん汁を提供します。 |
| 10 | 火 | ○ | わかめご飯 すいじん汁 めばるの甘辛あんかけ 小松菜とえのきののり和え (刻みのり) | わかめ,ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,めばる,のり | にんじん,だいこん,ごぼう ぶなしめじ,しょうが えのきたけ,キャベツ こまつな | こめ,あぶら,すいとん でんぶん,さとう | 763 | 30.4 | |
| 11 | 水 | ○ | ジャージャー麺 ベーコンチーズポテト 清見オレンジ★ | ぶたにく,レンズまめ,だいず みそ,ぎゅうにゅう,ベーコン チーズ | 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,パセリ きよみオレンジ | むしちゅうかめん,あぶら さとう,でんぶん,ごまあぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも | 747 | 30.3 | 7日(土)【七草粥の日】 11日(水)【ひな祭り】 |
| 12 | 木 | ○ | ピピンパ 中華コーンスープ アイスクリーム★ | ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう,ベーコン たまご | にんにく,しょうが,もやし こまつな,にんじん,たまねぎ コーン,チンゲンサイ ながねぎ | こめ,あぶら,さとう,でんぶん アイスクリーム | 776 | 27.6 | 13日(金)【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 | 金 | ○ | 赤飯 沢煮焼 ふく☆うまからあげ のらぼう菜のごま和え | あずき,ぎゅうにゅう,ぶたにく とり,にく | きりぼし,だいこん,にんじん えのきたけ,こまつな,しょうが にんにく,もやし,のらぼう菜 | こめ,もち,ごめ,あぶら さげかす ノンエッグマヨネーズ でんぶん,ごま,さとう | 750 | 32.9 | 18日(水)【食育の日(19日)】 大阪府の料理を二品紹介します。 |
| 16 | 月 | コ | ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鰯フライ 厚揚げのそぼろ煮 | コーヒーミルク,あぶらあげ みそ,あじ,ぶたにく,だいず なまあげ | だいこん,こまつな,ながねぎ しょうが,たまねぎ,にんじん えだまめ | こめ,あぶら,じゃがいも こむぎ,パンこ,さとう でんぶん | 833 | 37.3 | 18日(水)【食育の日(19日)】 大阪府の料理を二品紹介します。 |
| 17 | 火 | ○ | ツナピラフ ミネストローネ ウッズチーズオムレツ★ サイダーゼリーポンチ | まぐろフレーク,ぎゅうにゅう ベーコン,レンズまめ,たまご チーズ,かんてん | にんじん,たまねぎ,えだまめ にんにく,セロリ,トマト パセリ,パインアップル,もも レモン | こめ,とうにゅうクリームゆ さとう,じゃがいも,サイダー | 763 | 29.8 | きつねうどん: 昆布やかつおで取った薄い色の優しいだしが特徴です。甘辛く煮たきつね(油揚げ)が入っています。 |
| 18 | 水 | ○ | きつねうどん(大阪府の料理) 揚げたご焼き風(大阪府の料理) (糸刺し煎) じゃが芋のうま煮 ヨーグルト★ | あぶらあげ,ぎゅうにゅう,たこ ちくわ,あおのり,かつおぶし ぶたにく,さつまあげ ヨーグルト | ながねぎ,しょうが,にんじん たまねぎ,さやいんげん | うどん,こむぎ,こじゃがいも あぶら,さとう | 766 | 38.8 | 揚げたご焼き風: 大阪府のソウルフードを給食風にアレンジしました。ソースと添付のおかかが味のポイントです。 |
| 19 | 木 | ○ | 親子丼 じゃこサラダ 清見オレンジ★ | とり,にく,たまご,ぎゅうにゅう じゃめんじゃ,わかめ あぶらあげ | たまねぎ,にんじん,キャベツ ほうれんそう,きよみオレンジ | こめ,あぶら,さとう | 758 | 37.9 | 3月(金)の予定で。 |
| 23 | 月 | ○ | ごぼう入りドライカレー 糸寒天のサラダ 手作りソイドーナツ | ぶたにく,だいず,ぎゅうにゅう こんにゃく,かんてん しろいんげんまめ,とうにゅう | にんにく,しょうが,セロリ ごぼう,たまねぎ,にんじん キャベツ,コーン,こまつな | こめ,あぶら,さとう,こめこ オリーブあぶら | 893 | 28.4 | |
| 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。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

●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(プレーン)、「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。

【一年間、ありがとうございました】
来年度も安全・安心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い致します。新年度の給食は4月8日(水)からスタートします。(小学1年生は15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。(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。(借し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 | ピピンパ |
| 主菜 | 1 | 豚キムチ炒め | 2 | ふく☆うまから揚げ | 3 | チーズオムレツ |
| 副菜 | 1 | チーズポテト | 2 | 肉じゃが | 3 | 春雨サラダ・のりえ・ポテトサラダ |
| 汁物 | 1 | ワンタンスープ | 2 | ABCスープ | 3 | コーンポタージュ |
| その他 | 1 | コーヒーミルク | 2 | フルーツ白玉 | 3 | サイダーゼリーポンチ |

のらぼう菜ー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。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日にバラ味のアイスを提供します。