

学校給食予定献立表

令和6年度(令和7年)3月

(中学校・通常給食)
福生市学校給食センター

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			
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,たまご ぎゅうにゅう,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 えだまめ,みつば,ごぼう しょうが,たまねぎ,しらたき	こめ,あぶら,さとう,こめこ でんぷん,じゃがいも	747	27.4	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★	ぎゅうにゅう,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,でんぷん ごまあぶら,はるさめ	803	33.7	
5	水	コ	きなこ揚げパン ミネストローネ ポテトサラダ	きなこ,コーヒーマルク 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	ミルクパン,あぶら,さとう マカロニ,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	802	24.6	
6	木	○	ご飯 さつまい 魚のステーキ(ブックメニュー) 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,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,でんぷん	743	34.0	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	ぎゅうにゅう,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 にら,パインアップル,もも	こめ,あぶら,ごまあぶら はるさめ,ごま,しらたまもち さとう	881	37.3	6日(木)魚のステーキ
10	月	○	わかめピースご飯 すいとん汁 ツナ入り卵焼き★ なばな入りおひたし (糸削り節)	わかめ,ぎゅうにゅう,とうふ あぶらあげ,たまご まぐろフレーク,あおのり かつおぶし	グリーンピース,にんじん だいこん,ながねぎ,なばな はくさい	こめ,あぶら,すいとん,さとう	742	29.5	21日(金)スイートポテ ト
11	火	○	救給カレー★ にらたま汁 豆じゃがあんかけ かき菜のごま和え	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご 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,でんぷん じゃがいも,あぶら,さとう,ごま	790	22.4	10日(月)【東京都平和の日】 世界の平和を願い 「すいとん汁」を提供
12	水	○	ジャージャー麺 わかめスープ アイスクリーム★	ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう,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	むしちゅうかめん,あぶら さとう,でんぷん,ごまあぶら じゃがいも,アイスクリーム	745	30.2	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	ぎゅうにゅう,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,あぶら,こむぎこ じゃがいも,さとう	761	29.6	
14	金	マ	ご飯 コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース サイダーゼリーポンチ	のむヨーグルト(マスカット) ぎゅうにゅう,スキムミルク なまクリーム,ぶたにく おから,たまご,かんでん	たまねぎ,にんじん,コーン パセリ,マッシュルーム パインアップル,もも,レモン	こめ,あぶら,じゃがいも とうにゅうクリームゆ こむぎこ,パンこ,さとう でんぷん,サイダー	770	27.1	7
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,ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,ぶたにく,だいず こんにやく,かんでん 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 さやいんげん	こめ,もちごめ,あぶら,ごま でんぷん,ふ,じゃがいも さとう	788	38.1	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。
18	火	○	油麩丼(宮城県の料理) 汁の汁(宮城県の料理) 焼きししゃも(2本)	たまご,ぎゅうにゅう 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,はねぎ だいこん,わらび,たけのこ	こめ,むぎ,あぶら,さとう あぶらふ,じゃがいも	751	32.2	18日(火) 【食育の日(19日)】 宮城県の料理を二品紹介しま す。 油麩丼:だしを油麩に浸み こませて卵でとじた料理 汁の汁:わらびやささげ など入った具沢山 の汁もの
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,ぎゅうにゅう 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	むしちゅうかめん,あぶら でんぷん,さとう,ごまあぶら	787	36.9	
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 なまクリーム,ぎゅうにゅう かいそうミックス	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,バター,あぶら じゃがいも,こむぎこ,さとう さつまいも とうにゅうクリームゆ	857	27.1	11
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。 福生市学校給食センター
 ◎牛乳欄の「コ」はコーヒーマルク、「マ」は飲むヨーグルト(マスカット)です。 (電話) 042-551-8351

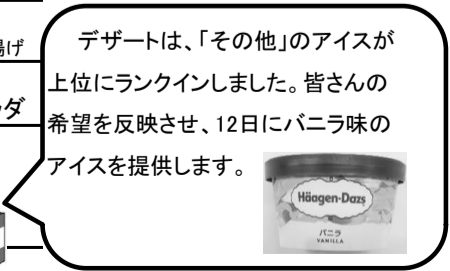
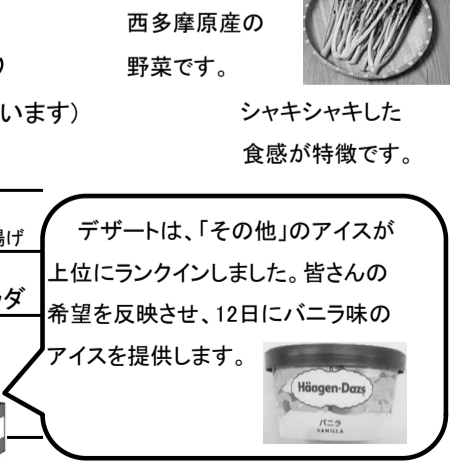
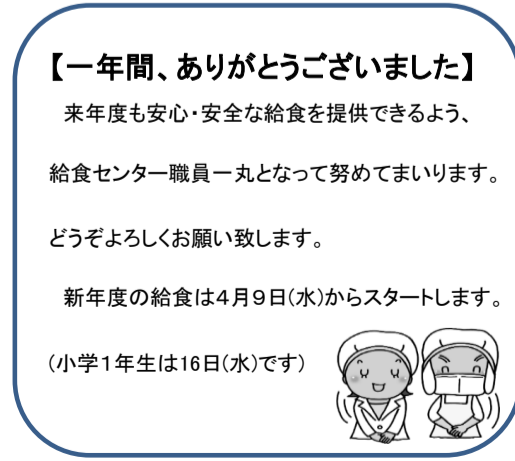
【一年間、ありがとうございました】
 来年度も安心・安全な給食を提供できるよう、
 給食センター職員一丸となって努めてまいります。
 どうぞよろしくお願致します。
 新年度の給食は4月9日(水)からスタートします。
 (小学1年生は16日(水)です)

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 のり和え・春雨サラダ
汁物	1 ワンタンスープ(2月)	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 コーヒーマルク

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日にバニラ味のアイスを提供します。



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, どんぶり 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。  2小図書委員が考えたブックメ ニューを出します  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」 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。  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。  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。  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 
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, どんぶり 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, こんにゃく, 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, どんぶり	750	33.8	
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	
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, どんぶり じゃがいも, あぶら, さとう, ごま	804	24.3	
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, どんぶり, 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	
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, こんにゃく 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	
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	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 こんにゃくかんでん, 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 さやいんげん	こめ, もちごめ, ごま, どんぶり あぶら, じゃがいも, さとう	761	37.9	
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, どんぶり じゃがいも	763	40.4	
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 どんぶり, さとう, ごまあぶら	798	36.1	
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	
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

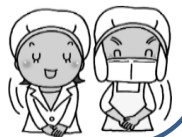
【一年間、ありがとうございました】

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) |

シャキシャキした
食感が特徴です。



のらぼう菜→
西多摩原産の
野菜です。

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。

