

# 学校給食予定献立表

令和6年度4月

福生市学校給食センター

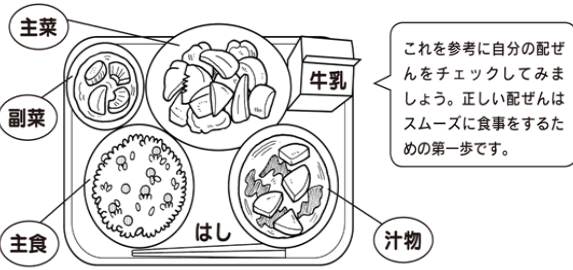
日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
10	水	○	はちみつ食パン ピーズチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク しろいんげんまめ なまクリーム とりにく	たまねぎ えだまめ レモン しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	はちみつパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	824	40.0	<b>12日(金)花見</b> お花見は、主に桜の花を眺めて楽しみ、春の訪れや豊作祈願を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	○	<b>ちらし寿司</b> <b>桜のすまし汁</b> 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 どうふ 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 小むぎこ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	760	35.1	<b>11</b>  お花見のイメージです。
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	<b>17日(水)</b> 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 ごんにやく 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 <b>ポトフ</b> 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	
18	木	○	<b>赤飯</b> <b>沢煮梅</b> 鶏肉のから揚げ たけのこふきの炒め煮	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	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな しょうが ごんにやく たけのこ ふき	こめ もちごめ あぶら ごま でんぶん さとう	768	32.6	<b>18日(木)入学・進級祝い</b> 入学・進級おめでとうございます。日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったなるとが入った沢煮梅を作ります。
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 <b>鮭と高野豆腐の揚げがらめ</b> <b>青梅ゼリー★</b>	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 ごんにやく 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	<b>23日(火)食育の日(19日)和歌山県の料理</b> 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 みしょうかん	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	○	<b>たけのこご飯</b> すまし汁 めばるの甘辛あんかけ <b>新じゃが芋のつま煮</b>	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 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	<b>11</b>  <b>和歌山県</b>
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 なら 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 みかん	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あんにとどうふ	795	33.0	
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 と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「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?



# 学校給食予定献立表

令和6年度4月

福生市学校給食センター

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				
10	水	○	米粉丸パン ビーンズチャウダー ペリペリチキン キャベツとコーンのサラダ	だいたいりんりょう ベーコン とうにゅう 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 キャベツ にんじん コーン	こめこパン じゃがいも こめこ あぶら さとう	857	34.0	<b>12日(金)花見</b> 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 鰯の和風ムニエル 厚揚げのそぼろ煮	だいたいりんりょう あぶらあげ みそ さわら ぶたにく だいたい 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 じゃがいも あぶら こめこ さとう とうにゅう クリームゆ でんぶん	777	36.5		
12	金	○	<b>ちらし寿司</b> <b>桜のすまし汁</b> いかの天ぷら ひじきとツナの和え物	とりにく こうやどふ だいたいりんりょう 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 さとう あぶら こめこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	766	35.0	<b>11日(木)食育の日</b> 	
15	月	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ さめの酢豚風 清見オレンジ	だいたいりんりょう とうふ だいたい もうかざめ	たまねぎ しょうが チンゲンサイ コーン ながねぎ にんじん ピーマン きよみオレンジ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	758	33.8		
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	だいたいりんりょう 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	772	34.7		
17	水	◆	米粉スライスパン <b>ポトフ</b> ハンバーグイタリアンソース フルーツ豆乳ヨーグルト	だいたいりんりょう ベーコン ぶたにく とうふ とうにゅう とうにゅうヨーグルト	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 りんご もも ようなし	こめこパン じゃがいも コーンフレーク オリーブあぶら でんぶん さとう	775	26.3	<b>17日(水)</b> 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! 	
18	木	○	<b>赤飯</b> <b>沢煮梅</b> 鶏肉のから揚げ たけのこふきの炒め煮	あずき だいたいりんりょう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	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 こんにやく たけのこ ふき	こめ もちごめ ごま あぶら でんぶん さとう	763	32.0	<b>18日(木)入学・進級祝い</b> 入学・進級おめでとうございます。日本のお祝い事に欠かせない赤飯と、「祝」の文字が入ったなるとが入った沢煮梅を作ります。	
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 だいたいりんりょう 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 こめこ さとう おいわいゼリー(さくらのジュレ)	807	22.9		
22	月	○	ご飯 肉豆腐 カップコロッケ ごま和え	だいたいりんりょう ぶたにく やきとうふ とうにゅう	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 さとう あぶら じゃがいも コーンフレーク ごま	824	33.6		
23	火	◆	じゃこ入りわかめご飯 春野菜の豚汁 <b>鯨と高野豆腐の揚げからめ</b> <b>青梅ゼリー</b>	わかめ ちりめんじゃこ だいたいりんりょう ぶたにく あぶらあげ みそ くら こうやどふ	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	773	30.5	<b>23日(火)食育の日(19日)和歌山県の料理</b> 和歌山県にゆかりのある鯨と高野豆腐を揚げて甘辛いあんにかまめした。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 だいたい だいたいりんりょう	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 みしょうかん	げんまいめん 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	765	21.6		
25	木	○	<b>たけのご飯</b> <b>すまし汁</b> めばるの甘辛あんかけ <b>新じゃが芋のうま煮</b>	あぶらあげ だいたいりんりょう とうふ わかめ めばる ぶたにく さつまあげ	たけのこ 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	767	35.5	<b>和歌山県</b> 	
26	金	○	ご飯 トックスープ 豚肉の生姜炒め フルーツ杏仁豆腐	だいたいりんりょう ぶたにく だいたい かんてん とうにゅう	しょうが にんじん たけのこ なら ながねぎ たまねぎ きりぼしだいこん りんご もも ようなし レモン	こめ あぶら トックもち ごまあぶら さとう	793	31.7	<b>25日(木)野遊び</b> 春の陽気もおだやかに、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ください。	
30	火	コ	チキンライス じゃが芋と小松菜の豆乳スープ 白身魚の香草焼き 海藻サラダ	とりにく だいたいりんりょう(コーヒー) ベーコン とうにゅう メルルーサ 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 とうにゅう クリームゆ あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら コーンフレーク さとう	787	30.8		
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。

: 大皿を出す料理です。

《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」はコーヒー豆乳です。

◆ : 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

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

日本の伝統行事と行事食

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

**配ぜん** 正しい置き方をしていますか?

主菜 副菜 主食 汁物

牛乳

はし

これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。