

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年2月24日 発行

## 3月のこんだて 小学校

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	水	ごはん しいらのケチャップがらめ げんまいだんごじる かわりあえ		ぎゅうにゅう, しいら, ぶたにく	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, げんまいだんご	にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが	640 28.4	 <b>3月3日</b> <b>ひなまつり献立</b> 3月3日は、「ひなまつり」です。女の子の健やかな成長を祈る行事です。それにちなみ、デザートには、いちごゼリー、マスカットゼリー、杏仁豆腐を使った「三色ゼリー」を出します。  <b>リクエスト給食</b> 2月に引き続き、6年生のリクエスト上位の献立が登場します。お楽しみに! ★2日(木) 第4位「鶏肉の竜田揚げ」 ★9日(木) 第1位「ジャージャー麺」 第6位「ポテトフライ」 ★13日(月) 第2位「チキンカレーライス」 ★15日(水) 第3位「マカロニグラタン」  3月17日(金) <b>卒業祝い献立</b> 6年生の卒業祝いの気持ちをこめて、祝い事でよく食べられる「松風焼」を提供します。また、「お祝い汁」には「祝」の文字が入ったなるとをいれます。
2	木	こくとうパン とりにくのたつたあげ コロコロスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, いんげんまめ, ぶたにく	パン, さんおんとう, でんぷん, こめぬかあぶら, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, だいこん, たまねぎ, エリンギ, キャベツ, チンゲンサイ	648 26.6	
3	金	そばろどん かきないりすましじる さんしょくゼリー (いちご・ぶどう・あんにと豆腐)		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, だいず, ちらしかまぼこ	こめ, こめぬかあぶら, いちごゼリー, マスカットゼリー, さんおんとう, あんにんどうふ	たまねぎ, えだまめ, しいたけ, ホールコーン, にんじん, はくさい, かきな	661 27.9	
6	月	ごはん ポークジンジャー ごもくスープ パインかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ, わかめ	こめ, オリーブゆ, こめぬかあぶら	たまねぎ, エリンギ, あかパプリカ, きパプリカ, しょうが, にんじん, だいこん, たけのこ, ねぎ, パインかん	589 25.6	
7	火	ごはん みそカツ けんちんじる キャベツコーンソテー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶらあげ, とうふ, とりにく	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	624 30.0	
8	水	ごはん さわらのてりやきだれ ぐだくさんじる こんさいのもの		ぎゅうにゅう, さわら, ぶたにく, みそ, とりにく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, さつまいも, こんにやく	にんじん, たまねぎ, はくさい, ごぼう, たけのこ, だいこん, えだまめ	616 29.1	
9	木	ジャージャーめん ポテトフライ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず, みそ, ハム, わかめ	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, じゃがいも, ごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, しいたけ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, キャベツ	664 27.8	
10	金	うずまきパン チョコレートクリーム いかのオニオンソース やさしいスープ さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう, いか, ぶたにく	パン, チョコレートクリーム, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, さつまいも, オリーブゆ	たまねぎ, にんじん, はくさい, かぶ, しょうが, えだまめ, ホールコーン	691 28.1	
13	月	チキンカレーライス ツナいりやさしいため デコポン		ぎゅうにゅう, とりにく, まぐろ	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, デコポン	667 20.7	
14	火	ごはん にくどうふ キャベツのみそしる ミニトマト		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, みそ	こめ, こめぬかあぶら, こんにやく, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, しいたけ, さやいんげん, キャベツ, ミニトマト	598 27.5	
15	水	あしたばパン マカロニグラタン ほそぎりやさしいスープ こんにやくいりサラダ (ごまドレッシング)		とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ, ベーコン	パン, マカロニ, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター, パンこ, こんにやく, ドレッシング	みかんジュース, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, えのきたけ, だいこん, こまつな, しょうが, キャベツ, きゅうり	656 20.2	

Aブロック校  
三小 住吉小  
矢崎小 四谷小  
麻町小 日新小

Bブロック校  
一小 五小  
七小 九小  
武蔵台小  
本宿小

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年2月24日 発行

日	曜	こんだて	のりもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
16	木	ごはん さばのしおこうじやき ぶたごぼうじる いためナムル		ぎゅうにゅう、さば、 ぶたにく、なまあげ、みそ、 とりにく	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 ごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、にんにく、えのきたけ、 キャベツ、こまつな	681 28.0	 今月の府中産野菜は、 人参、白菜、小松菜、ミニトマト の予定です。	
17	金	くろまいおにぎり まつかぜやき／おいわいじる はくさいサラダ (たまねぎドレッシング) りんごゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、なると	こめ、もちごめ、くろまい、 さんおんとう、パンこ、ごま、 こめぬかあぶら、ドレッシング	たまねぎ、しょうが、えのきたけ、 だいこん、にんじん、たけのこ、 みずな、はくさい、ホールコーン、 きゅうり、りんごゼリー	600 25.5		
20	月	ガーリックライス ビーフシチュー カラフルソテー		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ウインナー	こめ、こめぬかあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、トマトピューレ、 たけのこ、あかパプリカ、きパプリカ	684 23.2		

※材料等の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>  
 ※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

3月のこんだて  
小学校

## ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんは、小学校の6年間で、入学したころよりも体が大きくなり、とても成長していること  
 でしょう。中学生になっても、まだまだ心身ともに大きく成長していきます。将来の健康な体をつくるため  
 には、この成長期に食べる食事の内容がとても大切になります。

まずは、「何でも一口は食べてみる」ことから挑戦し、いろいろなものが食べられるようになります。  
 これからも、給食センターでは皆さんの活躍を応援しています。ご卒業おめでとうございます。

### 保護者の方へ

今年度も給食センターの運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。今後も、安全・安心でおいしい給食づくりに加え、食育の  
 観点からも多くの情報を発信していきます。給食を通して、お子様の体づ  
 くりにも少しでもお役に立てれば幸いです。

### 給食費について

令和4年度給食費に未納分・追加分がある方は、3月31日(金)に引き  
 落とされますので、3月30日(木)までに引き落とし口座に入金をお願い  
 いたします。本内容に関するお問い合わせは、学校給食センター給食費  
 担当(366-8375)へ。

### 3月の主な使用食材の予定産地(小学校)

食材	産地	産地	産地	産地	産地
米	宮城	デコポン	和歌山	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	さつまい	千葉・茨城	チンゲン菜	静岡
牛肉	栃木・茨城他	じゃが芋	鹿児島・長崎	ミニトマト	東京・埼玉・熊本
豚肉	茨城・埼玉・青森	かぶ	千葉・埼玉	かきな	群馬
鶏肉	岩手・宮崎	キャベツ	愛知	にんじん	東京・千葉・埼玉・香川
さば	ノルウェー	ごぼう	青森	にんにく	青森
鯖	東シナ海	小松菜	東京・茨城	ねぎ	千葉
しいら	長崎	しょうが	高知	白菜	東京・茨城・兵庫
いか	ペルー	大根	神奈川	赤・黄パプリカ	宮城



給食センターホーム  
 ページへのアクセスは、  
 こちらが便利です。

A・B  
ブロック

# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年2月24日 発行

## 3月のこんだて 小学校

C7ブロック校  
二小 六小  
十小 新町小  
若松小

D7ブロック校  
四小 八小  
白糸台小  
小樽小  
南白糸台小

日	曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	水	ごはん さばのしおこうじやき ぶたごぼうじる いためナムル		ぎゅうにゅう, さば, ぶたにく, なまあげ, みそ, とりにく	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, さんおんとう, ごま, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく, えのきたけ, キャベツ, こまつな	681 28.0	 <b>3月2日</b> ひなまつり献立
2	木	そぼろどん かきないりすましじる さんしょくゼリー (いちご・ぶどう・あんにんどうふ)		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, だいず, ちらしかまぼこ	こめ, こめぬかあぶら, いちごゼリー, マスカットゼリー, さんおんとう, あんにんどうふ	たまねぎ, えだまめ, しいたけ, ホールコーン, にんじん, はくさい, かきな	661 27.9	3月3日は、「ひなまつり」です。女の子の健やかな成長を祈る行事です。それにちなみ、デザートには、いちごゼリー、マスカットゼリー、杏仁豆腐を使ってひしもちの色にみたてた「三色ゼリー」を出します。
3	金	こくとうパン とりにくのたつたあげ コロコロスープ ベジタブルソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, いんげんまめ, ぶたにく	パン, さんおんとう, でんぶん, こめぬかあぶら, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, だいこん, たまねぎ, エリンギ, キャベツ, チンゲンサイ	648 26.6	
6	月	ジャージャーめん ポテトフライ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず, みそ, ハム, わかめ	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぶん, じゃがいも, ごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, しいたけ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, キャベツ	664 27.8	 <b>リクエスト給食</b>
7	火	チキンカレーライス ツナいりやさしいため デコポン		ぎゅうにゅう, とりにく, まぐろ	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, さんおんとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, デコポン	667 20.7	2月に引き続き、6年生のリクエスト上の献立が登場します。お楽しみに！
8	水	うずまきパン チョコレートクリーム いかのオニオンソース やさしいスープ さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう, いか, ぶたにく	パン, チョコレートクリーム, でんぶん, こめぬかあぶら, さんおんとう, さつまいも, オリーブゆ	たまねぎ, にんじん, はくさい, かぶ, しょうが, えだまめ, ホールコーン	691 28.1	★3日(金) 第4位「鶏肉の竜田揚」 ★6日(月) 第1位「ジャージャー麺」 第6位「ポテトフライ」 ★7日(火) 第2位「チキンカレーライス」
9	木	ごはん ポークジンジャー ごもくスープ パインかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ, わかめ	こめ, オリーブゆ, こめぬかあぶら	たまねぎ, エリンギ, あかパプリカ, きパプリカ, しょうが, にんじん, だいこん, たけのこ, ねぎ, パインかん	589 25.6	★14日(火) 第3位「マカロニグラタン」
10	金	ごはん さわらのてりやきだれ ぐだくさんじる こんさいのもの		ぎゅうにゅう, さわら, ぶたにく, みそ, とりにく	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぶん, さつまいも, こんにやく	にんじん, たまねぎ, はくさい, ごぼう, たけのこ, だいこん, えだまめ	616 29.1	
13	月	ごはん みそカツ けんちんじる キャベツコーンソテー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶらあげ, とうふ, とりにく	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, さんおんとう, ごま, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	624 30.0	 <b>3月20日(月)</b> 卒業祝い献立
14	火	あしたばパン マカロニグラタン ほそぎりやさしいスープ こんにやくいりサラダ (ごまドレッシング)		とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ, ベーコン	パン, マカロニ, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター, パンこ, こんにやく, ドレッシング	みかんジュース, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, えのきたけ, だいこん, こまつな, しょうが, キャベツ, きゅうり	656 20.2	6年生の卒業祝いの気持ちをこめて、祝い事によく食べられる「松風焼」を提供します。また、「お祝い汁」には「祝」の文字が入ったなるとをいれます。
15	水	ごはん にくどうふ キャベツのみそしる ミニトマト		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, とりにく, みそ	こめ, こめぬかあぶら, こんにやく, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, しいたけ, さやいんげん, キャベツ, ミニトマト	598 27.5	



# 府中市立学校給食センター献立表

令和5年2月24日 発行

日	曜	こんだて	のみもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
16	木	ごはん しいらのケチャップがらめ げんまいだんごじる かわりあえ		ぎゅうにゅう, しいら, ぶたにく	こめ, でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, げんまいだんご	にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが	640 28.4	 こんげつ ふちゅう きん やさい 今月の府中産野菜は、 にんじん はくさい こまつな 人参、白菜、小松菜、ミニトマト の予定です。	
17	金	ガーリックライス ビーフシチュー カラフルソテー		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ウインナー	こめ, こめぬかあぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, トマトピューレ, たけのこ, あかパプリカ, きパプリカ	684 23.2		
20	月	くろまいおにぎり まつかぜやき／おいわいじる はくさいサラダ (たまねぎドレッシング) りんごゼリー		ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, なたと	こめ, もちこめ, くろまい, さんおんとう, パンこ, ごま, こめぬかあぶら, ドレッシング	たまねぎ, しょうが, えのきたけ, だいこん, にんじん, たけのこ, みずな, はくさい, ホールコーン, きゅうり, りんごゼリー	600 25.5		

※材料等の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>  
 ※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

3月のこんだて 小学校

## ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんは、小学校の6年間で、入学したころよりも体が大きくなり、とても成長していること  
 でしょう。中学生になっても、まだまだ心身ともに大きく成長していきます。将来の健康な体をつくるため  
 には、この成長期に食べる食事の内容がとても大切になります。

まずは、「何でも一口は食べてみる」ことから挑戦し、いろいろなものが食べられるようになりましょう。  
 これからも、給食センターでは皆さんの活躍を応援しています。ご卒業おめでとうございます。

### 保護者の方へ

今年度も給食センターの運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。今後も、安全・安心でおいしい給食づくりに加え、食育の  
 観点からも多くの情報を発信していきます。給食を通して、お子様の体づ  
 くりにも少しでもお役に立てれば幸いです。

### 給食費について

令和4年度給食費に未納分・追加分がある方は、3月31日(金)に引き  
 落とされますので、3月30日(木)までに引き落とし口座に入金をお願い  
 いたします。本内容に関するお問い合わせは、学校給食センター給食費  
 担当(366-8375)へ。

### 3月の主な使用食材の予定産地(小学校)

食材	産地	産地	産地	産地	
米	宮城	デコポン	和歌山	玉ねぎ	北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道	さつまい	千葉・茨城	チンゲン菜	静岡
牛肉	栃木・茨城他	じゃが芋	鹿児島・長崎	ミニトマト	東京・埼玉・熊本
豚肉	茨城・埼玉・青森	かぶ	千葉・埼玉	かきな	群馬
鶏肉	岩手・宮崎	キャベツ	愛知	にんじん	東京・千葉・埼玉・香川
さば	ノルウェー	ごぼう	青森	にんにく	青森
鯖	東シナ海	小松菜	東京・茨城	ねぎ	千葉
しいら	長崎	しょうが	高知	白菜	東京・茨城・兵庫
いか	ペルー	大根	神奈川	赤・黄パプリカ	宮城



給食センターホーム  
 ページへのアクセスは、  
 こちらが便利です。