

府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和5年2月24日



3月の献立

中学校

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ		
1	水	ご飯	鯖の塩焼	鯖	847 31.9	3日(金) ひな祭り献立🍡 3月3日は「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。それにちなみ、ちらし寿司や旬の「かきな」を入れたすまし汁、ひしもちの色に見立てた三色ゼリーを提供します。  リクエスト給食 今年度も残りわずかとなりました。1・2月に引き続き3年生のリクエスト上位のメニューがたくさん登場します。お楽しみに！  2日(木) 第1位「揚げパン」 第6位「クリームシチュー」 6日(月) 第3位「ジャージャー麺」 第5位「大学芋」 7日(火) 第2位「カレーライス」 8日(水) 第9位「ビビンバ」 15日(水) 第7位「鶏肉のから揚げ」 16日(木) 第4位「グラタン」		
		牛乳	田舎汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、みそ、しょうゆ				
			色々きんぴら	にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、さつま芋、れんこん、ピーマン、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま				
2	木	揚げパン	(揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖	850 28.1			
		牛乳	チキンクリームシチュー	鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル				
			ナポリタン	スパゲッティ、ウインナー、ベーコン、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、トマトビュレ、三温糖、中濃ソース、黒こしょう				
3	金	ちらし寿司	(酢飯/ちらし寿司の具)	米、三温糖、酢/鶏肉、れんこん、かんぴょう、にんじん、しいたけ、さやいんげん、酢、三温糖、しょうゆ、ごま	781 27.5			
		牛乳	菜花入すまし汁/彩りサラダ(たまねぎドレ)	はんぺんあられ、たけのこ、ねぎ、かきな、ちらし蒲鉾、しょうゆ/キャベツ、にんじん、パプリカ、枝豆、たまねぎドレッシング				
			三色ゼリー(杏仁豆腐・いちご・ぶどう)	杏仁豆腐、いちごゼリー、ぶどうゼリー				
6	月	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぶん	868 31.8			
		牛乳	大学芋	さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま				
			華風サラダ	もやし、きゅうり、にんじん、ハム、酢、三温糖、一味唐辛子、米ぬか油、ごま油				
7	火	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉	869 26.9			
		牛乳						
		みかん	キャベツベーコンソテー	ベーコン、エリンギ、しめじ、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、白こしょう、しょうゆ				
8	水	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	豚肉、牛肉、米ぬか油、白菜、えのきたけ、にら、にんじん、きくらげ、もやし、白菜キムチ、にんにく、しょうが、三温糖、しょうゆ、コチジャン、ごま油	884 30.7			
		牛乳	わかめスープ	鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、じゃが芋、しょうゆ、白こしょう				
			切干大根ナムル	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、しょうゆ、トーバンジャン、一味唐辛子、ごま油				
9	木	ご飯	ほっけのおろしだれ	ほっけ、でんぶん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、大根	758 31.8			
		牛乳	五目汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、たけのこ、ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子				
			野菜のおおかか和え	白菜、にんじん、小松菜、しめじ、しょうゆ、おかか				
10	金	セルフサンド	(ミートソース)	牛肉、豚肉、にんにく、米ぬか油、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト水煮、トマトビュレ、トマトケチャップ、ローレル、ナツメグ、ウスターソース、三温糖、白こしょう、小麦粉	895 33.8			
		(豆乳パン・ミートソース)	ポトフ	セロリー、ウインナー、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ、ローレル				
		牛乳	コーン入りコールスロー	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう				

ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんは、今月で府中市の給食ともお別れになります。9年間の給食から、どのようなことを感じ、学ぶことができましたか？

これからは、自分自身で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えてくると思います。給食で学んだことを生かして、今後の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



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、多くの方の食生活に少しでもお役に立てれば幸いです。

給食センター職員一同

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中

3月の献立

Aブロック

中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
13	月	あぶら麩丼	(麦ご飯/あぶら麩丼の具)	846 30.9	13日(月) メニュー紹介 
		牛乳	いわしのつみれ汁		
		いちごゼリー	野菜の甘酢和え		
14	火	ご飯	ごぼう入りバーグ	890 35.9	●あぶら麩丼 宮城県の郷土料理で、 麩を油で揚げて作る「あぶ ら麩」や野菜を甘辛く煮て ご飯にかける丼料理です。
		牛乳	せんべい汁		
			江戸菜入りじゃこ炒め		
15	水	赤飯/ごま塩	(赤飯)/鶏肉のから揚げ	838 30.9	●いちごゼリー 府中市内で栽培・収穫さ れた「いちご」を加工した オリジナルゼリーです。
		牛乳	お祝い汁		
		お祝いケーキ	海藻入りサラダ(ゆずポン酢)		
16	木	ねじりリングパン	マカロニグラタン	860 27.8	15日(水) 卒業お祝い献立 3年生の卒業へのお祝 いの気持ちを込めて提供 します。お祝い事で食べる 「赤飯」や、祝いの文字が 入ったなるとや桜柄のかま ぼこが入った「すまし汁」、 お楽しみの「お祝いケー キ」などが登場します。
		牛乳	大根と豚肉のカレースープ		
17	金	ミニトマト2個	セロリー、豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、ガラムマサラ、ローレル	858 31.4	
		ご飯	肉じゃが		
		五目佃煮	かきたま汁		
22	水	牛乳	だまこ餅のごまだれかけ	825 27.8	
		ご飯	鶏肉のマヨ辛ソース		
		牛乳	白菜スープ		
			ポテトサラダ		

※食材料の都合により、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月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	みかん	静岡他	大根	神奈川
もち米	山形	さつま芋	千葉・茨城	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	じゃが芋	鹿児島・長崎	チンゲン菜	静岡
牛肉	北海道他	キャベツ	愛知・茨城他	ミニトマト	東京・埼玉・熊本
豚肉	茨城・埼玉・青森	胡瓜	宮崎・千葉	かきな	群馬
鶏肉	岩手・山梨・宮崎	ごぼう	青森	にら	茨城
ちりめんじゃこ	静岡他	小松菜	東京・茨城	にんじん	東京・千葉・埼玉・香川
さば	大西洋	江戸菜	千葉	ねぎ	千葉
ほっけ	アメリカ	れんこん	茨城	白菜	東京・茨城他

【学校給食費について】

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。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	846
たんぱく質(g)	30.8

今月の府中産は
小松菜・白菜・にんじん・
ミニトマト・しいたけ
を使用する予定です。



給食センターホーム
ページへのアクセス
は、こちらからが便利
です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374

府中市立学校給食センター 献立表

発行日：令和5年2月24日



3月の献立

中学校

Bブロック
一
中
二
中
五
中
七
中
十
中
浅間中

日	曜	献立名	献立名	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
1	水	セルフサンド (豆乳パン・ミートソース)	(ミートソース)	牛肉、豚肉、にんにく、米ぬか油、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト水煮、トマトピューレ、 トマトケチャップ、ローレル、ナツメグ、ウスターソース、三温糖、白こしょう、小麦粉		895 33.8	2日(木) ひな祭り献立 3月3日は「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。それにちなみ、ちらし寿司や旬の「かきな」を入れたすまし汁、ひしもちの色に見立てた三色ゼリーを提供します。
		牛乳	ポトフ	セロリー、ウインナー、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、白こしょう、しょうゆ、ローレル			
			コーン入りコールスロー	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう			
2	木	ちらし寿司	(酢飯/ちらし寿司の具)	米、三温糖、酢/鶏肉、れんこん、かんぴょう、にんじん、しいたけ、さやいんげん、酢、三温糖、しょうゆ、ごま		781 27.5	
		牛乳	菜花入りすまし汁/彩りサラダ(たまねぎドレ)	はんぺんあらたけ、たけのこ、ねぎ、かきな、ちらし蒲鉾、しょうゆ/キャベツ、にんじん、パプリカ、枝豆、たまねぎドレッシング			
			三色ゼリー(杏仁豆腐・いちご・ぶどう)	杏仁豆腐、いちごゼリー、ぶどうゼリー			
3	金	揚げパン	(揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖		850 28.1	
		牛乳	チキンクリームシチュー	鶏肉、米ぬか油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル			
			ナポリタン	スパゲッティ、ウインナー、ベーコン、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 トマトケチャップ、トマトピューレ、三温糖、中濃ソース、黒こしょう			
6	月	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、ローレル、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、白こしょう、ガラムマサラ、 三温糖、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、小麦粉、バター、カレー粉		869 26.9	
		牛乳	キャベツベーコンソテー	ベーコン、エリンギ、しめじ、にんにく、米ぬか油、キャベツ、にんじん、白こしょう、しょうゆ			
		みかん					
7	火	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トーバンジャン、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、 三温糖、しょうゆ、テンメンジャン、みそ、ねぎ、ごま油、でんぷん		868 31.8	
		牛乳	大学芋	さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま			
			華風サラダ	もやし、きゅうり、にんじん、ハム、酢、三温糖、一味唐辛子、米ぬか油、ごま油			
8	水	ご飯	ごぼう入りバーグ	豚肉、牛肉、豆腐、玉ねぎ、ごぼう、みそ、しょうゆ、三温糖、しょうが、パン粉、でんぷん、米ぬか油		890 35.9	
		牛乳	せんべい汁	鶏肉、米ぬか油、大根、にんじん、こんにゃく、しめじ、せんべい、ねぎ、しょうゆ			
			江戸菜入りじゃこ炒め	江戸菜、キャベツ、ちりめんじゃこ、にんじん、ホールコーン、米ぬか油、白こしょう、しょうゆ			
9	木	ご飯	鯖の塩焼	鯖		847 31.9	
		牛乳	田舎汁	鶏肉、ごぼう、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、みそ、しょうゆ			
			色々きんぴら	にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、さつま芋、れんこん、ピーマン、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま			
10	金	赤飯/ごま塩	(赤飯)/鶏肉のから揚げ	米、もち米、ささげ/鶏肉、白こしょう、しょうゆ、にんにく、しょうが、でんぷん、米ぬか油		838 30.9	
		牛乳	お祝い汁	白菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、なると、ちらし蒲鉾、しょうゆ			
		お祝いケーキ	海藻入りサラダ(ゆずポン酢)	サラダ海藻7種、キャベツ、胡瓜、こんにゃく、ゆずポン酢			

リクエスト給食
今年度も残りわずかとなりました。1・2月に引き続き3年生のリクエスト上位のメニューがたくさん登場します。お楽しみに！
3日(金)
 第1位「揚げパン」
 第6位「クリームシチュー」
6日(月)
 第2位「カレーライス」
7日(火)
 第3位「ジャージャー麺」
 第5位「大学芋」
10日(金)
 第7位「鶏肉のから揚げ」
13日(月)
 第4位「グラタン」
14日(火)
 第9位「ビビンバ」

ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんは、今月で府中市の給食ともお別れになります。9年間の給食から、どのようなことを感じ、学ぶことができましたか？

これからは、自分自身で食べ物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えてくると思います。給食で学んだことを生かして、今後の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



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、多くの方の食生活に少しでもお役に立てれば幸いです。

給食センター職員一同

3月の献立

Bブロック

中学校

日	曜	献立名		主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
13	月	ねじりリングパン 牛乳	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、粉チーズ、パン粉、パセリ	860 27.8	10日(金) 卒業お祝い献立 3年生の卒業へのお祝いの気持ちを込めて提供します。お祝い事で食べる「赤飯」や、祝いの文字が入ったなるとや桜柄のかまぼこが入った「すまし汁」、お楽しみ「お祝いケーキ」などが登場します。 
		ミニトマト2個	大根と豚肉のカレースープ	セロリー、豚肉、米ぬか油、大根、にんじん、玉ねぎ、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、ガラムマサラ、ローレル		
14	火	ビビンバ(ご飯)	(ビビンバの具)	豚肉、牛肉、米ぬか油、白菜、えのきたけ、にら、にんじん、きくらげ、もやし、白菜キムチ、にんにく、しょうが、三温糖、しょうゆ、コチジャン、ごま油	884 30.7	
		牛乳	わかめスープ	鶏肉、米ぬか油、わかめ、ねぎ、じゃが芋、しょうゆ、白こしょう		
			切干大根ナムル	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、しょうゆ、トーバンジャン、一味唐辛子、ごま油		
15	水	ご飯	肉じゃが	牛肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しらたき、枝豆、三温糖、しょうゆ	858 31.4	
		五目佃煮	かきたま汁	鶏肉、にんじん、しいたけ、卵、大根、江戸菜、たけのこ、しょうゆ、でんぷん		
		牛乳	だまこ餅のごまだれかけ	だまこ餅、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ、でんぷん		
16	木	あぶら麩丼	(麦ご飯/あぶら麩丼の具)	米、麦/鶏肉、米ぬか油、あぶら麩、玉ねぎ、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、でんぷん	846 30.9	16日(木) メニュー紹介  ●あぶら麩 宮城県の郷土料理で、麩を油で揚げて作る「あぶら麩」や野菜を甘辛く煮てご飯にかける丼料理です。 ●いちごゼリー 府中市内で栽培・収穫された「いちご」を加工したオリジナルゼリーです。 
		牛乳	いわしのつみれ汁	いわしつみれ、大根、白菜、ねぎ、にんじん、小松菜、しいたけ、しょうが、しょうゆ		
			いちごゼリー	野菜の甘酢和え		
17	金	ご飯	ほっけのおろしだれ	ほっけ、でんぷん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、大根	758 31.8	
		牛乳	五目汁	豚肉、ごぼう、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、たけのこ、ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子		
			野菜のおかか和え	白菜、にんじん、小松菜、しめじ、しょうゆ、おかか		
22	水	ご飯	鶏肉のマヨ辛ソース	鶏肉、米ぬか油、マヨネーズ卵無し、三温糖、酢、トーバンジャン、にんにく	825 27.8	
		牛乳	白菜スープ	豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、しいたけ、しょうゆ、白こしょう		
			ポテトサラダ	じゃが芋、にんじん、枝豆、ホールコーン、玉ねぎ、米ぬか油、酢、三温糖、粒マスタード		

※食材料の都合により、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月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	みかん	静岡他	大根	神奈川
もち米	山形	さつま芋	千葉・茨城	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	じゃが芋	鹿児島・長崎	チンゲン菜	静岡
牛肉	北海道他	キャベツ	愛知・茨城他	ミニトマト	東京・埼玉・熊本
豚肉	茨城・埼玉・青森	胡瓜	宮崎・千葉	かきな	群馬
鶏肉	岩手・山梨・宮崎	ごぼう	青森	にら	茨城
ちりめんじゃこ	静岡他	小松菜	東京・茨城	にんじん	東京・千葉・埼玉・香川
さば	大西洋	江戸菜	千葉	ねぎ	千葉
ほっけ	アメリカ	れんこん	茨城	白菜	東京・茨城他

【学校給食費について】

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。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	846
たんぱく質(g)	30.8

今月の府中産は
小松菜・白菜・にんじん・
ミニトマト・しいたけ
を使用する予定です。



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。

問い合わせ先 Tel 042(366)8374