

府中市立学校給食センター献立表

令和5年4月4日 発行

ご入学・ご進級おめでとうございます

～府中市の「手作りおいしい給食」～

- ★削り節、昆布、煮干し粉、鶏ガラや豚ガラから天然だしをとっています。
- ★米は、精米したての、産地証明や放射性物質の検査済みの特別栽培米を使用しています。
- ★パンは、国産小麦を使用しています。
- ★カレーやグラタンは、「ルウ」から手作りします。冷凍二次加工品を使用せず、ハンバーグ等も材料から手作りします。

保護者の皆様へ

給食センターでは、食物アレルギーのため給食の全部又は、一部を食べることのできない児童を対象に次の対応を行っています。

1. 献立細案(献立に使用する食品名と使用量を記入したもの)及び使用食品原材料配合表の配付。
2. 卵(鶏卵・うずら卵)、牛乳・乳製品類、甲殻類(えび・かに)、果物(かんきつ類を除く)の対応食(除去食・代替食)の提供。ただし、パン・デザート・ドレッシング等のように業者が直接学校へ配送するものについては対応食の対象となりません。
3. 飲用牛乳類及び飲用牛乳に代わる乳製品(ミルクコーヒー・ドリンクヨーグルト等)の除去・給食費の減額。

上記の対応には、「食物摂取制限に関する申出書」の提出が必要ですので、学校へ申し出てください。なお、給食センターの調理では、そば及びピーナッツ、ナッツ類(アーモンド・カシューナッツ・くるみ)は使用しておらず、キウイフルーツも当面の間使用しません。

アレルギーに関するお問い合わせはアレルギー担当(電話366-8376)までお願いします。

4月のこんだて 小学校

Aブロック校
三小 住吉小
矢崎小 四谷小
南町小 日新小

Bブロック校
一小 五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

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		
11	火	ツナカレーピラフ トマトいりスープ アスパラいりやさしいソテー		ぎゅうにゅう、まぐろ、 ぶたにく、ウインナー	こめ、オリーブゆ、じゃがいも、 こめぬかあぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、 ホールコーン、トマトみずに、 トマトピューレ、だいこん、 セロリー、きパプリカ、キャベツ、 アスパラガス、しょうが	576 22.2	 <p>令和5年度の 「給食」が始まります!</p> <p>府中市の給食は「手作り」と「国産」を基本に、「安全・安心でおいしい給食」の提供を目指しています。今年度も子どもたちにとって「給食の時間」が楽しみになるような給食の提供に努めます。</p> 
12	水	きつねどん さわにわん ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ぶたにく、 わかめ	こめ、こめぬかあぶら、 しらたき、さんおんとう、 でんぷん、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、こまつな、キャベツ、 さやいんげん、にんにく	624 24.6	
13	木	ごはん ぶたにくのタンドリーふうやき こんさいのみそしる ちくわいりやさしいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、みそ、ちくわ	こめ、こんにやく、 こめぬかあぶら、 マヨネーズふうちようみりょう (たまごなし)	にんにく、にんじん、だいこん、 たまねぎ、キャベツ、こまつな	619 29.9	
14	金	ミートめん ポテトフライ かいそうサラダ (たまねぎドレ)		にゅうさんきんいんりょう、 ぶたにく、しろとさかのり、 あかとさかのり、くきわかめ、 わかめ、こんぶ、いとかんてん	ちゅうかめん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 にんにく、トマトピューレ、 キャベツ、さやいんげん	587 20.4	
17	月	マーブルパン とりのてりやき ポトフ コールスロー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ウインナー	パン、はちみつ、じゃがいも、 こめぬかあぶら、オリーブゆ、 さんおんとう	にんにく、セロリー、にんじん、 かぶ、はくさい、しょうが、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 ホールコーン	648 25.8	
18	火	もちじゅうろっこくまいおにぎり さわらのケチャップソース さつまいもみそしる ごしきいため		ぎゅうにゅう、さわら、 みそ、ハム、だいず、 くろまめ、あずき	こめ、もちこめ、おしむぎ、くるまい、 アマランサス、はつがげんまい、 あかまい、もちきび、もちあわ、はとむぎ、 うるちあわ、みどりまい、もちげんまい、 ひえ、たかきび、でんぷん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、さつまいも、オリーブゆ	にんじん、だいこん、こまつな、 ねぎ、にんにく、キャベツ、 きパプリカ、エリンギ	604 26.3	<p>1年生の給食が始まります!</p> <p>17日(月)</p> <p>配膳のしやすさ・食べやすさなどに配慮した献立にしました。食べ慣れない味や料理が登場することがありますが、まずは「一口食べる」ことに挑戦しましょう。</p> 

※4月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月1日(月)です。4月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。(一年生は除く)

※一年生は4・5月分を5月31日(水)に振替します。

府中市立学校給食センター献立表

令和5年4月4日 発行

4月のこんだて
小学校

日	曜	こんだて	のみのもの	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	からだのちようしをととのえる			
19	水	プルコギどん かんこくふうスープ オレンジ		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 みそ、とりにく、わかめ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、トッポギ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、あかパプリカ、にら、 えのきたけ、はくさい、ねぎ、 しいたけ、カラオレンジ	659 25.6	<p>旬の味覚「たけのこご飯」 25日(火)</p> <p>春が旬の「たけのこ」を使用して混ぜご飯にしました。「たけのこ」の香りや味・食感をたのしみましょう。</p>     <p>今月の府中産野菜は 小松菜・白菜 の予定です。</p>  <p>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。</p>	
20	木	ごはん たれカツ みそとりごぼうじる やさいのソースいため		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 とりにく、あぶらあげ、 みそ、ウインナー	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、でんぷん、 さんおんとう、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、 こまつな、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しょうが、にんにく	654 30.5		
21	金	とうにゆうパン チリコンカン やさいスープ マセドアンサラダ	いんりょうさんきん	にゅうさんきんいんりょう、 ぶたにく、だいち、ベーコン	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマトみずに、トマトピューレ、 だいこん、キャベツ、しょうが、 えだまめ、ホールコーン	583 20.8		
24	月	ごはん とりザンギ けんちんじる しらたきいため		ぎゅうにゆう、とりにく、 とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、こんにやく、 しらたき、さんおんとう	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、こまつな、だいこん、 ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ	625 26.0		
25	火	たけのこごはん ほっけのからあげ ぶたじる にびたし		ぎゅうにゆう、こんぶ、 ほっけ、ぶたにく、みそ、 あぶらあげ、おかか	こめ、こめぬかあぶら、 でんぷん、じゃがいも、 こんにやく	たけのこ、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな、はくさい、 えのきたけ	603 29.5		
26	水	かしわパン ハンバーグデミグラスソース せんぎりやさいスープ こんにやくいりサラダ (ごまドレ)		ぎゅうにゆう、とうふ、 ぶたにく、とりにく	パン、パンこ、でんぷん、 こめぬかあぶら、こんにやく、 ドレッシング	たまねぎ、こまつな、だいこん、 にんじん、しょうが、キャベツ、 きゅうり	584 29.1		
27	木	ごはん すきやきに ごもくじる れいとうみかん		ぎゅうにゆう、ぶたにく、 とうふ、ちらしまぼこ、 とりにく、みそ	こめ、しらたき、さんおんとう、 こめぬかあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、ごぼう、たけのこ、 れいとうみかん	638 28.6		
28	金	ごはん さばのみそだれやき いなかじる こまつなようがらしあえ		ぎゅうにゆう、さば、 みそ、なまあげ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	しょうが、にんじん、はくさい、 だいこん、えのきたけ、こまつな、 キャベツ	642 26.3		

※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。

4月の主な使用食材の予定産地(小学校)

A・B ブロック	米	岩手	カラオレンジ	和歌山・愛媛	にんじん	香川・北海道
	牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	さつま芋	千葉・茨城	ねぎ	千葉
	豚肉	茨城・青森・埼玉・群馬他	じゃが芋	鹿児島・長崎	グリーンアスパラ	長野・香川
	鶏肉	岩手・宮崎	かぶ	千葉	キャベツ	愛知・神奈川他
	さば	ノルウェー	ごぼう	青森	小松菜	千葉・東京
	鯖	九州・韓国	大根	千葉	白菜	兵庫・茨城・東京
	ほっけ	アメリカ・アラスカ	玉ねぎ	北海道	胡瓜	千葉・東京

※4月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月1日(月)です。4月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。(一年生は除く)
 ※一年生は4・5月分を5月31日(水)に振替します。

府中市立学校給食センター献立表

令和5年4月4日 発行

ご入学・ご進級おめでとうございます

～府中市の「手作りおいしい給食」～

- ★削り節、昆布、煮干し粉、鶏ガラや豚ガラから天然だしをとっています。
- ★米は、精米したての、産地証明や放射性物質の検査済みの特別栽培米を使用しています。
- ★パンは、国産小麦を使用しています。
- ★カレーやグラタンは、「ルウ」から手作ります。冷凍二次加工品を使用せず、ハンバーグなども材料から手作ります。

保護者の皆様へ

給食センターでは、食物アレルギーのため給食の全部又は、一部を食べることのできない児童を対象に次の対応を行っています。

1. 献立細案(献立に使用する食品名と使用量を記入したもの)及び使用食品原材料配合表の配付。
2. 卵(鶏卵・うずら卵)、牛乳・乳製品類、甲殻類(えび・かに)、果物(かんきつ類を除く)の対応食(除去食・代替食)の提供。ただし、パン・デザート・ドレッシング等のように業者が直接学校へ配送するものについては対応食の対象となりません。
3. 飲用牛乳類及び飲用牛乳に代わる乳製品(ミルクコーヒー・ドリンクヨーグルト等)の除去・給食費の減額。

上記の対応には、「食物摂取制限に関する申出書」の提出が必要ですので、学校へ申し出てください。なお、給食センターの調理では、そば及びピーナッツ、ナッツ類(アーモンド・カシューナッツ・くるみ)は使用しておらず、キウイフルーツも当面の間使用しません。

アレルギーに関するお問い合わせはアレルギー担当(電話366-8376)までお願いします。

4月のこんだて

小学校

Cブロック校
二小 六小
十小 新町小
若松小

Dブロック校
四小 八小
白糸台小
小柳小
南白糸台小

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		
11	火	ミートめん ポテトフライ かいそうサラダ (たまねぎドレ)	いんりょうさんきん	にゅうさんきんいんりょう、ぶたにく、しろとさかのり、あかとさかのり、くきわかめ、わかめ、こんぶ、いとかんでん	ちゅうかめん、さんおんとう、こめぬかあぶら、じゃがいも、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、しいたけ、にんにく、トマトピューレ、キャベツ、さやいんげん	587 20.4	 <p>令和5年度の「給食」が始まります!</p> <p>府中市の給食は「手作り」と「国産」を基本に、「安全・安心でおいしい給食」の提供を目指しています。今年度も子どもたちにとって「給食の時間」が楽しみになるような給食の提供に努めます。</p> 
12	水	ごはん ぶたにくの Tandrier-ふうやき こんさいのみそしる ちくわいりやさしいため	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、ちくわ	こめ、こんにやく、こめぬかあぶら、マヨネーズふうちょうみりょう(たまごなし)	にんにく、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	619 29.9	
13	木	きつねどん さわにわん ちゅうかふうサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、わかめ	こめ、こめぬかあぶら、しらたき、さんおんとう、でんぶん、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、こまつな、キャベツ、さやいんげん、にんにく	624 24.6	
14	金	ツナカレーピラフ トマトいりスープ アスパラいりやさしいソテー	牛乳	ぎゅうにゅう、まぐろ、ぶたにく、ウインナー	こめ、オリーブゆ、じゃがいも、こめぬかあぶら、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、トマトみずに、トマトピューレ、だいこん、セロリー、きパブリカ、キャベツ、アスパラガス、しょうが	576 22.2	
17	月	もちじゅうろっこくまいおにぎり さわらのケチャップソース さつまいもみそしる ごしぎいたため	牛乳	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、ハム、だいち、くろまめ、あずき	こめ、もちこめ、おしむぎ、くろまい、アマランサス、はつがげんまい、あかまい、もちきび、もちあわ、はとむぎ、うるちあわ、みどりまい、もちげんまい、ひえ、たかきび、でんぶん、さんおんとう、こめぬかあぶら、さつまいも、オリーブゆ	にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、にんにく、キャベツ、きパブリカ、エリンギ	604 26.3	
18	火	マーブルパン とりのてりやき ポトフ コールスロー	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー	パン、はちみつ、じゃがいも、こめぬかあぶら、オリーブゆ、さんおんとう	にんにく、セロリー、にんじん、かぶ、はくさい、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン	648 25.8	

※4月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月1日(月)です。4月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。(一年生は除く)
※一年生は4・5月分を5月31日(水)に振替します。

府中市立学校給食センター献立表

令和5年4月4日 発行

4月のこんだて
小学校

日	曜	こんだて	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			
19	水	ごはん たれカツ みそとりごぼうじる やさいのソースいため		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、あぶらあげ、 みそ、ウインナー	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、でんぷん、 さんおんとう、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、 こまつな、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しょうが、にんにく	654 30.5	旬の味覚「たけのこご飯」 21日(金) はる しゅん 春が旬の「たけのこ」を使用して混ぜご飯 にしました。「たけのこ」の香りや味・食感を たの 楽しみましょう。 	
20	木	プルコギどん かんこくふうスープ オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、わかめ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、トッポギ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、あかパプリカ、にら、 えのきたけ、はくさい、ねぎ、 しいたけ、カラオレンジ	659 25.6		
21	金	たけのこごはん ほっけのからあげ ぶたじる にびたし		ぎゅうにゅう、こんぶ、 ほっけ、ぶたにく、みそ、 あぶらあげ、おかか	こめ、こめぬかあぶら、 でんぷん、じゃがいも、 こんにやく	たけのこ、にんじん、だいこん、 ねぎ、こまつな、はくさい、 えのきたけ	603 29.5	今月の府中産野菜は 小松菜・白菜 の予定です。 	
24	月	ごはん さばのみそだれやき いなかじる こまつなのようがらしあえ		ぎゅうにゅう、さば、 みそ、なまあげ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	しょうが、にんじん、はくさい、 だいこん、えのきたけ、こまつな、 キャベツ	642 26.3		
25	火	とうにゅうパン チリコンカン やさいスープ マセドアンサラダ		にゅうさんきんいんりょう、 ぶたにく、だいち、ベーコン	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、さつまいも、 オリーブゆ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマトみずに、トマトピューレ、 だいこん、キャベツ、しょうが、 えだまめ、ホールコーン	583 20.8	 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。	
26	水	ごはん すきやきに ごもくじる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ちらしかまぼこ、 とりにく、みそ	こめ、しらたき、さんおんとう、 こめぬかあぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、ごぼう、たけのこ、 れいとうみかん	638 28.6		
27	木	かしわパン ハンバーグデミグラスソース せんぎりやさいスープ こんにやくいりサラダ (ごまドレ)		ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、とりにく	パン、パンこ、でんぷん、 こめぬかあぶら、こんにやく、 ドレッシング	たまねぎ、こまつな、だいこん、 にんじん、しょうが、キャベツ、 きゅうり	584 29.1	今月の 平均 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.2 g	
28	金	ごはん とりザンギ けんちんじる しらたきいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、でんぷん、 こめぬかあぶら、こんにやく、 しらたき、さんおんとう	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、こまつな、だいこん、 ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ	625 26.0		

※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。

4月の主な使用食材の予定産地(小学校)

米	岩手	カラオレンジ	和歌山・愛媛	にんじん	香川・北海道
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	さつまい	千葉・茨城	ねぎ	千葉
豚肉	茨城・青森・埼玉・群馬他	じゃが芋	鹿児島・長崎	グリーンアスパラ	長野・香川
鶏肉	岩手・宮崎	かぶ	千葉	キャベツ	愛知・神奈川他
さば	ノルウェー	ごぼう	青森	小松菜	千葉・東京
鯖	九州・韓国	大根	千葉	白菜	兵庫・茨城・東京
ほっけ	アメリカ・アラスカ	玉ねぎ	北海道	胡瓜	千葉・東京

※4月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月1日(月)です。4月27日(木)までに預金残高の確認をお願いいたします。(一年生は除く)

※一年生は4・5月分を5月31日(水)に振替します。