




4月の献立

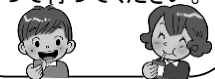
中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
11	火	揚げパン	(揚げパン)/鶏肉のマーマレード焼	818 31.6	入学・進級お祝い献立 13日(木) 府中産の黒米を使って「黒米ご飯」を炊きます。赤飯のようなご飯です。また、「お祝い汁」には、桜の形のかまぼこを入れます。デザートは「紅白団子」です。お祝いの気持ちをこめて作ります。 	
		牛乳	豆入りカレースープ			豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、いんげん豆、トマト水煮、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、パセリ
			ツナ入りサラダ			キャベツ、にんじん、アスパラ、パプリカ、まぐろ油漬、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう
12	水	ご飯	麻婆豆腐	755 32.3		
		牛乳	わかめスープ			鶏肉、米ぬか油、わかめ、白菜、ねぎ、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう
			もやしのナムル			もやし、にんじん、小松菜、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油、ごま
13	木	黒米ご飯	(黒米ご飯)/あじの甘酢あんかけ	889 36.4		
		牛乳	お祝い汁			大根、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ちらし蒲鉾、しょうゆ
		紅白団子	ハムと小松菜入りおかか炒め			ハム、米ぬか油、小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、おかか
14	金	ご飯	春野菜の旨煮	830 30.7		
		牛乳	さつま汁		鶏肉、米ぬか油、ごぼう、さつま芋、にんじん、大根、こんにゃく、ねぎ、みそ、しょうゆ	
			みかん白玉		みかん、白玉餅	
17	月	ご飯	鯖のごまだれ焼	832 27.9		
		乳酸菌飲料	けんちん汁		鶏肉、米ぬか油、里芋、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、しめじ、油揚げ、こねぎ、しょうゆ	
			野菜の塩麹炒め		ベーコン、米ぬか油、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、塩麹	
18	火	肉ごぼう丼(ご飯)	(肉ごぼう丼の具)	764 33.7		
		牛乳	たこ団子汁		たこ団子、白菜、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、しょうゆ	
			海藻サラダ(たまねぎドレ)		サラダ海藻6種、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎドレッシング	

※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。

【配膳や片付けを協力して行おう】
 配膳はみんなで協力して行いましょう。片付けは、「給食の後片付け」のプリントに沿って行ってください。



Aブロック
 三中
 四中
 六中
 八中
 九中

ご入学・ご進級
 おめでとうございます



府中市の全小中学校の給食は、朝日町にある学校給食センターで作っています。成長期の中学生に必要な栄養素がとれるように、毎日の給食の献立を考えています。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供するために、給食センター職員一同、力を合わせてがんばります。

米は、精米したてのおいしい特別栽培米です。また、パンは、国産小麦粉を使用しています。



だしは、かつお節、昆布、煮干しなどを料理に合わせて使用します。カレーやシチューのルーも手作りしています。



食材のもつうまみを大切に、中学生に合った味付けにしています。

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生徒を対象に、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. 飲用牛乳類およ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)の除去及び給食費の減額。


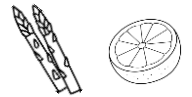

上記の対応には、「食物摂取制限に関する申出書」の提出が必要ですので、学校へ申し出てください。なお、給食センターの調理では、そば及びピーナッツ、ナッツ類(アーモンド・カシューナッツ・くるみ)は使用しておらず、キウイフルーツも当面の間、使用しません。

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

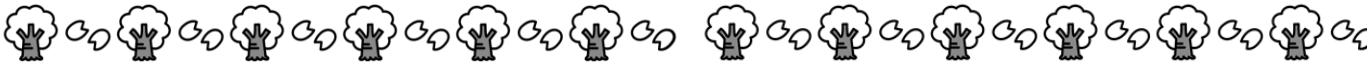
中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
19	水	ご飯	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、たけのこ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、オイスターソース、みそ、テンメンジャン、三温糖、しょうゆ、トーバンジャン、白こしょう、でんぷん	783 30.9	 春が「旬」の食材を取り入れています! 春は、生命力に満ちた栄養豊富な食材が色々あります。4月の給食には、その中から下記の食材を使用します。 [旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ  【たけのこ】 27日(木)  「たけのこご飯」 「たけのこ」は、4～6月頃に旬を迎えます。今年収穫されたたけのこを使用し、炊き込みご飯にします。細切り昆布とたけのこを入れてシンプルに炊き上げます。旬の味や食感を楽しみましょう。
		牛乳			
20	木	きつねうどん	(きつねうどん)	873 36.9	
		牛乳	ししゃものから揚げ2本		
		赤しそおにぎり	野菜の甘酢和え		
21	金	豆乳パン	ハンバーグトマトソース	882 35.5	
		牛乳	ウインナーポトフ		
			江戸菜入りカラフルソテー		
24	月	味噌豚丼(ご飯)	(味噌豚丼の具)	772 32.0	
		牛乳	鶏肉、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん		
25	火	セルフサンド	(いかフライ(中濃ソース))	770 29.9	
		(ライ麦パン・いかフライ・中濃ソース)	トマトスープ		
		乳酸菌飲料	コロコロサラダ		
26	水	ご飯	豚肉の甘辛だれ	814 33.6	
		牛乳	五目汁		
			ハム入り辛子酢和え		
27	木	たけのこご飯	(たけのこご飯)/生揚げの香味だれ2個	832 32.0	
		牛乳	玄米団子汁		
			肉じゃが		
28	金	スタミナ丼	(麦ご飯/スタミナ丼の具)	813 31.7	
		牛乳	豚肉、米ぬか油、トーバンジャン、にんにく、しょうが、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま油		
		河内晩柑	華風コーンスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん	

※今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26日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

今月の平均

エネルギー(kcal)	816
たんぱく質(g)	32.5



4月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手	河内晩柑	愛媛	ねぎ	千葉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	清見オレンジ	愛媛	グリーンアスパラ	長崎・佐賀
牛肉	北海道・栃木・宮崎他	里芋	愛媛他	キャベツ	愛知
豚肉	茨城・青森・埼玉	じゃが芋	鹿児島・長崎	小松菜	千葉・東京
鶏肉	岩手	かぶ	千葉	白菜	茨城・兵庫・東京他
あじ	ニュージーランド	ごぼう	青森	胡瓜	千葉・東京
鯖	ノルウェー	大根	千葉	チンゲン菜	千葉・茨城
ししゃも	アイスランド	玉ねぎ	北海道	ピーマン	宮崎・茨城
いか	南太平洋	にんじん	香川・北海道	江戸菜	千葉

今月の府中産は

白菜、小松菜
ミニトマト



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


府中市学校給食センター 献立表

発行日:令和5年4月4日




4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
11	火	味噌豚丼(ご飯)	(味噌豚丼の具) 豚肉、米ぬか油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、みそ、しょうゆ、一味唐辛子、でんぶん	772 32.0	入学・進級お祝い献立 12日(水) 府中産の黒米を使って「黒米ご飯」を炊きます。赤飯のようなご飯です。また、「お祝い汁」には、桜の形のかまぼこを入れます。デザートは「紅白団子」です。お祝いの気持ちをこめて作ります。 
		牛乳			
		清見オレンジ			
12	水	黒米ご飯	(黒米ご飯)/あじの甘酢あんかけ	889 36.4	
		牛乳	お祝い汁		
		紅白団子	ハムと小松菜入りおかか炒め		
13	木	ご飯	麻婆豆腐	755 32.3	
		牛乳	わかめスープ		
			もやしのナムル		
14	金	豆乳パン	ハンバーグトマトソース	882 35.5	
		牛乳	ウインナーポトフ		
			江戸菜入りカラフルソテー		
17	月	スタミナ丼	(麦ご飯/スタミナ丼の具)	813 31.7	
		牛乳	華風コーンスープ		
		河内晩柑			
18	火	セルフサンド (ライ麦パン・いかフライ・中濃ソース)	(いかフライ(中濃ソース))	770 29.9	
		乳酸菌飲料	トマトスープ		
			コロコロサラダ		

※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。


【配膳や片付けを協力して行おう】
配膳はみんなで協力して行いましょう。片付けは、「給食の後片付け」のプリントに沿って行ってください。


**ご入学・ご進級
おめでとうございます**



府中市の全小中学校の給食は、朝日町にある学校給食センターで作っています。成長期の中学生に必要な栄養素がとれるように、毎日の給食の献立を考えています。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供するために、給食センター職員一同、力を合わせてがんばります。

米は、精米したてのおいしい特別栽培米です。また、パンは、国産小麦粉を使用しています。


だしは、かつお節、昆布、煮干しなどを料理に合わせて使用します。カレーやシチューのルーも手作りしています。


食材のもつうまみを大切に、中学生に合った味付けにしています。

Bブロック
一中
二中
五中
七中
十中
浅間中

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生徒を対象に、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. 飲用牛乳類およ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)の除去及び給食費の減額。


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

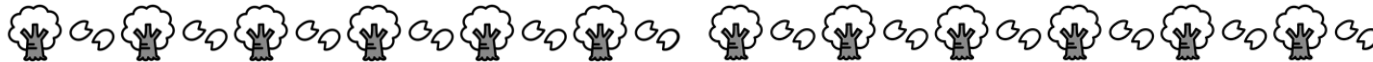
Bブロック

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	
19	水	きつねうどん	(きつねうどん)	873 36.9	 春が「旬」の食材を取り入れています! 春は、生命力に満ちた栄養豊富な食材が色々あります。4月の給食には、その中から下記の食材を使用します。	
		牛乳	ししゃものから揚げ2本			ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油
		赤しそおにぎり	野菜の甘酢和え			キャベツ、にんじん、きゅうり、こんにゃく、酢、三温糖、米ぬか油
20	木	ご飯	ホイコーロー	783 30.9	[旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ	
		牛乳	ミントマト2個			鶏肉、米ぬか油、にんじん、チンゲン菜、白菜、しいたけ、トッポギ、ごま、しょうゆ、白こしょう
21	金	ご飯	春野菜の旨煮	830 30.7		[旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ
		牛乳	さつま汁		鶏肉、米ぬか油、ごぼう、さつま芋、にんじん、大根、こんにゃく、ねぎ、みそ、しょうゆ	
			みかん白玉		みかん、白玉餅	
24	月	揚げパン	(揚げパン)/鶏肉のマーマレード焼	818 31.6	[旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ	
		牛乳	豆入りカレースープ			豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、いんげん豆、トマト水煮、白こしょう、しょうゆ、三温糖、カレー粉、パセリ
			ツナ入りサラダ			キャベツ、にんじん、アスパラ、パプリカ、まぐろ油漬、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう
25	火	肉ごぼう丼(ご飯)	(肉ごぼう丼の具)	764 33.7	[旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ	
		牛乳	たこ団子汁			鶏肉、豚肉、米ぬか油、大豆、ごぼう、しいたけ、にんじん、枝豆、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子
			海藻サラダ(たまねぎドレ)			サラダ海藻6種、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎドレッシング
26	水	たけのこご飯	(たけのこご飯)/生揚げの香味だれ2個	832 32.0	[旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ	
		牛乳	玄米団子汁			米、しょうゆ、昆布、たけのこ、米ぬか油/生揚げ、ねぎ、しょうが、米ぬか油、三温糖、みそ、しょうゆ、でんぷん、ごま油
			肉じゃが			鶏肉、米ぬか油、にんじん、大根、小松菜、しめじ、玄米団子、しょうゆ
27	木	ご飯	豚肉の甘辛だれ	814 33.6	[旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ	
		牛乳	五目汁			豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、ねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖
			ハム入り辛子酢和え			鶏肉、米ぬか油、にんじん、じゃが芋、ごぼう、たけのこ、玉ねぎ、みそ、しょうゆ、一味唐辛子
28	金	ご飯	鯖のごまだれ焼	832 27.9	[旬の食材] グリーンアスパラガス・ふき・たけのこ・河内晩柑・清見オレンジ	
		牛乳	けんちん汁			キャベツ、きゅうり、にんじん、ハム、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖
		乳酸菌飲料	野菜の塩麹炒め			鯖、米ぬか油、ごま、三温糖、しょうゆ、でんぷん

※今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26日(水)までに預金残高の確認をお願いいたします。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	816
たんぱく質(g)	32.5



4月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手	河内晩柑	愛媛	ねぎ	千葉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・北海道	清見オレンジ	愛媛	グリーンアスパラ	長崎・佐賀
牛肉	北海道・栃木・宮崎他	里芋	愛媛他	キャベツ	愛知
豚肉	茨城・青森・埼玉	じゃが芋	鹿児島・長崎	小松菜	千葉・東京
鶏肉	岩手	かぶ	千葉	白菜	茨城・兵庫・東京他
あじ	ニュージーランド	ごぼう	青森	胡瓜	千葉・東京
鯖	ノルウェー	大根	千葉	チンゲン菜	千葉・茨城
ししゃも	アイスランド	玉ねぎ	北海道	ピーマン	宮崎・茨城
いか	南太平洋	にんじん	香川・北海道	江戸菜	千葉

今月の府中産は

白菜、小松菜
ミニトマト



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