




府中市立学校給食センター 献立表

発行日:令和6年2月27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	金	スタミナ丼 (麦ご飯・スタミナ丼の具)	米、麦/豚肉、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、きくらげ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま油	756 31.5	6日(水) 鮭ちらし寿司 調味料で煮込んだ具に焼いた鮭を混ぜ合わせたものをご飯にのせます。 菜花入りすまし汁 菜花は、春が旬の野菜です。 リクエスト給食 3年生リクエストメニューが登場します。 4日(月) 第2位「揚げパン」 第5位「シチュー」  8日(金) 第3位「カレーライス」 12日(火) 第4位「グラタン」  13日(水) 第7位「鶏肉のから揚げ」  15日(金) 第1位「ジャージャー麺」 第6位「大学芋」	
		デコポン	鶏肉とわかめのスープ			鶏肉、わかめ、ねぎ、にんじん、大根、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう
		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
4	月	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、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		800 28.8
		ミニトマト2個	スパゲッティサラダ(マヨネーズ風調味料卵なし)	スパゲッティ、米ぬか油、にんじん、きゅうり、ハム、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、マヨネーズ風調味料卵なし		
		ごはん	豚肉の塩麴焼	豚肉、しょうが、塩麴、米ぬか油		
5	火	牛乳	玄米だんご汁	鶏肉、米ぬか油、玄米だんご、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうゆ	744 37.5	
			いか入り野菜炒め	いか、にんにく、米ぬか油、エリンギ、パプリカ、キャベツ、ホールコーン、チンゲン菜、白こしょう、でんぷん		
		鮭ちらし寿司	(酢飯・鮭ちらし寿司の具)	米、三温糖、酢/鮭、米ぬか油、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		816 32.3
牛乳	菜花入りすまし汁	油揚げ、はんぺんあられ、たけのこ、ねぎ、かきな、しょうゆ				
わらび餅	さつま芋入りごま和え	さつま芋、小松菜、キャベツ、にんじん、ごま、みそ、三温糖、しょうゆ				
7	木	ごはん	さわらの甘酢あん	さわら、でんぷん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、酢	796 36.9	
		牛乳	かきたま汁	鶏肉、豆腐、小松菜、しめじ、玉ねぎ、卵、でんぷん、しょうゆ		
			じゃが芋の味噌炒め	豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、じゃが芋、みそ、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子		
8	金	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	852 26.4	
		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		
			レモンゼリー	レモンゼリー		
11	月	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、でんぷん	748 32.9	
		牛乳	トッポギスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、トッポギ、ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			こんにゃく入りサラダ	きゅうり、もやし、こんにゃく、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油		

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。



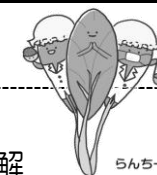
給食費について

令和5年度給食費に未納分・追加分がある方は、4月1日(月)に引き落とされますので、3月29日(金)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。

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

日曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
12 火	デニッシュパン	マカロニグラタン	772 26.1	12日(火) 小松菜サラダ 小松菜は、府中市で多く栽培・収穫されている野菜です。 	
	豆乳飲料(いちご)	大根と豚肉のカレースープ			セロリー、豚肉、米ぬか油、大根、玉ねぎ、枝豆、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
		小松菜サラダ(かんきつドレ)			キャベツ、小松菜、にんじん、かんきつドレッシング
13 水	赤飯/ごま塩	(赤飯)/鶏肉のから揚げ	781 29.3	13日(水) 卒業祝い献立 	
	牛乳	お祝い汁			白菜、にんじん、こねぎ、しいたけ、えのきたけ、なると、ちらし蒲鉾、しょうゆ
	米粉のブルーベリータルト	野菜の辛子酢和え			キャベツ、小松菜、にんじん、昆布、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖
14 木	ご飯	鯖のピリ辛だれ	797 32.9	卒業する3年生へ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、桜型のかまぼこと「祝」文字入りのなるとが入った「お祝い汁」、「米粉のブルーベリータルト」などが登場します。	
	牛乳	里芋の味噌汁			鶏肉、油揚げ、里芋、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ
		五目きんぴら			ごぼう、米ぬか油、にんじん、こんにゃく、れんこん、さつま揚げ、さやいんげん、三温糖、しょうゆ
15 金	ジャージャー麺	(ジャージャー麺)	767 29.5		
	牛乳	大学芋			中華麺、米ぬか油、豚肉、にんにく、しょうが、トウバンジャン、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
		海藻サラダ(和風ドレ)			さつま芋、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま サラダ海藻6種、大根、きゅうり、にんじん、和風ドレッシング
18 月	ご飯	竹輪の磯辺揚げ2本	750 25.0		
	五目佃煮	生揚げと玉ねぎの味噌汁			竹輪、小麦粉、あおさ、米ぬか油 生揚げ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、小松菜、みそ、しょうゆ
	乳酸菌飲料	肉じゃが			豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、枝豆、三温糖、しょうゆ
※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。				今月の平均 エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 30.8	

3月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手	デコポン	熊本	れんこん	茨城・千葉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・愛知・北海道	さつま芋 里芋	千葉・茨城 愛媛他	キャベツ 小松菜	愛知・東京 東京・埼玉
豚肉	茨城・埼玉・青森他	じゃが芋	鹿児島・長崎	白菜	茨城・東京他
鶏肉	山梨・岩手	ごぼう	青森	ミニトマト	熊本・東京
鮭	北海道	大根	千葉・神奈川・東京	かきな	群馬
鯖	ノルウェー	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	千葉・茨城
いか	ペルー	にんじん	千葉・東京	胡瓜	宮崎
さわら	九州・韓国	にんにく	青森	セロリー	福岡

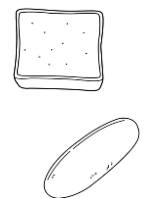


今月の府中産は、
小松菜、ミニトマト、ねぎ、
白菜、大根、にんじん、
キャベツ
農工大の食材は、
みそを使用する予定です。

中学校

【令和6年4月からパンの提供方法が変わります】

令和2年6月から新型コロナウイルス感染症対策として、パンは「個別包装」にて提供していましたが、令和6年4月から、以前のように「個別包装なし」のパンへ変更いたします。
「個別包装」をしないことで、「朝焼きパン」となり、ふっくらとした食感を楽しめ、パンのおいしさをより味わえます。お楽しみに。



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

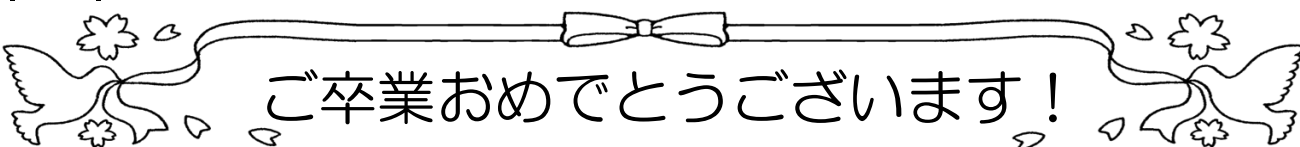
発行日:令和6年2月27日



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	金	ご飯	竹輪の磯辺揚げ2本	竹輪、小麦粉、あおさ、米ぬか油	750 25.0	11日(月) 小松菜サラダ 小松菜は、府中市で多く栽培・収穫されている野菜です。 
		五目佃煮	生揚げと玉ねぎの味噌汁	生揚げ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、小松菜、みそ、しょうゆ		
		乳酸菌飲料	肉じゃが	豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、枝豆、三温糖、しょうゆ		
4	月	ご飯	豚肉の塩麴焼	豚肉、しょうが、塩麴、米ぬか油	744 37.5	
		牛乳	玄米だんご汁	鶏肉、米ぬか油、玄米だんご、大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうゆ		
			いか入り野菜炒め	いか、にんにく、米ぬか油、エリンギ、パプリカ、キャベツ、ホールコーン、チンゲン菜、白こしょう、でんぷん		
5	火	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	800 28.8	 リクエスト給食 3年生リクエストメニューが登場します。 
		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、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、白こしょう、ローレル		
		ミニトマト2個	スパゲッティサラダ(マヨネーズ風調味料卵なし)	スパゲッティ、米ぬか油、にんじん、きゅうり、ハム、米ぬか油、酢、三温糖、白こしょう、マヨネーズ風調味料卵なし		
6	水	ご飯	さわらの甘酢あん	さわら、でんぷん、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、酢	796 36.9	5日(火) 第2位「揚げパン」 第5位「シチュー」 
		牛乳	かきたま汁	鶏肉、豆腐、小松菜、しめじ、玉ねぎ、卵、でんぷん、しょうゆ		
			じゃが芋の味噌炒め	豚肉、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、じゃが芋、みそ、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子		
7	木	スタミナ丼	(麦ご飯・スタミナ丼の具)	米、麦/豚肉、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、きくらげ、にら、白菜キムチ、三温糖、みそ、しょうゆ、ごま油	756 31.5	8日(金) 第1位「ジャージャー 麺」 第6位「大学芋」
		牛乳	鶏肉とわかめのスープ	鶏肉、わかめ、ねぎ、にんじん、大根、ホールコーン、しょうゆ、白こしょう		
		デコポン				
8	金	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	767 29.5	11日(月) 第4位「グラタン」  14日(木) 第7位「鶏肉のから揚げ」
		牛乳	大学芋	さつまいも、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、水あめ、ごま		
			海藻サラダ(和風ドレ)	サラダ海藻6種、大根、きゅうり、にんじん、和風ドレッシング		
11	月	デニッシュパン	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	772 26.1	15日(金) 第3位「カレーライス」 
		豆乳飲料(いちご)	大根と豚肉のカレースープ	セロリー、豚肉、米ぬか油、大根、玉ねぎ、枝豆、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		
			小松菜サラダ(かんきつドレ)	キャベツ、小松菜、にんじん、かんきつドレッシング		



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。



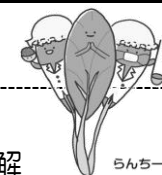
給食費について

令和5年度給食費に未納分・追加分がある方は、4月1日(月)に引き落とされますので、3月29日(金)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。

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



Bブロック
 一中
 二中
 五中
 七中
 十中
 浅間中

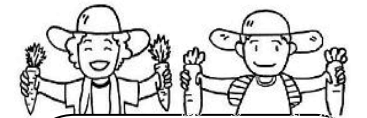
3月の献立

日 曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
12 火	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具)	748 32.9	18日(月) 鮭ちらし寿司 調味料で煮込んだ具に焼いた鮭を混ぜ合わせたものをご飯にのせます。 菜花入りすまし汁 菜花は、春が旬の野菜です。 14日(木) 卒業祝い献立 	
	牛乳	トッポギスープ			豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、でんぷん
		こんにゃく入りサラダ			鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、トッポギ、ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま油
13 水	ご飯	鯖のピリ辛だれ	797 32.9		
	牛乳	里芋の味噌汁			鯖、米ぬか油、しょうゆ、三温糖、しょうが、一味唐辛子、でんぷん
		五目きんぴら		鶏肉、油揚げ、里芋、にんじん、ねぎ、みそ、しょうゆ	
14 木	赤飯/ごま塩	(赤飯)/鶏肉のから揚げ	781 29.3		
	牛乳	お祝い汁		米、もち米、ささげ/鶏肉、白こしょう、しょうゆ、しょうが、にんにく、でんぷん、米ぬか油	
	米粉のブルーベリータルト	野菜の辛子酢和え		白菜、にんじん、こねぎ、しいたけ、えのきたけ、なると、ちらし蒲鉾、しょうゆ	
15 金	ポークカレーライス(ご飯)	(ポークカレーライスの具)	852 26.4		
	牛乳	キャベツベーコンソテー		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	
		レモンゼリー		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	
18 月	鮭ちらし寿司	(酢飯・鮭ちらし寿司の具)	816 32.3		
	牛乳	菜花入りすまし汁		米、三温糖、酢/鮭、米ぬか油、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	
	わらび餅	さつま芋入りごま和え		油揚げ、はんぺんあられ、たけのこ、ねぎ、かきな、しょうゆ	
※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。				今月の平均 エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 30.8	

中学校

3月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	岩手	デコポン	熊本	れんこん	茨城・千葉
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・岩手・静岡・新潟・愛知・北海道	さつま芋	千葉・茨城	キャベツ	愛知・東京
豚肉	茨城・埼玉・青森他	里芋	愛媛他	小松菜	東京・埼玉
鶏肉	山梨・岩手	じゃが芋	鹿児島・長崎	白菜	茨城・東京他
鮭	北海道	ごぼう	青森	ミニトマト	熊本・東京
鯖	ノルウェー	大根	千葉・神奈川・東京	かきな	群馬
いか	ペルー	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	千葉・茨城
さわら	九州・韓国	にんじん	千葉・東京	胡瓜	宮崎
		にんにく	青森	セロリー	福岡



今月の府中産は、
小松菜、ミニトマト、ねぎ、
白菜、大根、にんじん、
キャベツ
農工大の食材は、
みそを使用する予定です。

【令和6年4月からパンの提供方法が変わります】

令和2年6月から新型コロナウイルス感染症対策として、パンは「個別包装」にて提供していましたが、令和6年4月から、以前のように「個別包装なし」のパンへ変更いたします。

「個別包装」をしないことで、「朝焼きパン」となり、ふっくらとした食感を楽しめ、パンのおいしさをより味わえます。お楽しみに。



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