

今月の主題:給食の決まりを守ろう
手洗いをして、教室の換気をして、配膳の準備にとりかかりましょう

日・曜	献立名 (前半)	赤の食品 ～血・肉・骨になる～			緑の食品 ～体の調子を整える～		黄の食品 ～働く力になる～		主な調味料	エネルギー(kcal)		家庭で補って欲しい食品
		たんぱく質 (g)		塩分 (g)		小	中					
		小		中								
7 金	カルシウムご飯 牛乳	牛乳				カルシウムご飯				631	735	豆・豆製品
	デミハンバーグ	デミハンバーグ								22.9	25.8	
	コーンとブロッコリーのサラダ	サラダチキン	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン			ドレッシング				1.0	2.1	
	キャベツとマカロニのスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ			じゃがいも マカロニ	しょうゆ					
10 月	ご飯 牛乳	牛乳				ご飯				622	713	乳製品
	さばのみそ煮	さばのみそ煮								26.5	29.2	
	いそ和え	のり	もやし ほうれんそう にんじん				しょうゆ			2.2	2.3	
	豚汁	ぶた肉 とうふ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ			さといも ごま油	みそ					
11 火	切り目入り丸パン 牛乳	牛乳				切り目入り丸パン				628	790	海藻類
	ヒレカツ パックソース	ヒレカツ				米油	ソース			25.9	31.9	
	ツナごぼうサラダ	ツナ	きゅうり にんじん ごぼう えだまめ			ドレッシング				3.3	4.2	
	春野菜のクリームスープ	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きぬさや なの花			じゃがいも	ルウ					
12 水	☆だいすき ふくしまの日☆ ◆季節を楽しむ 花見山献立◆ 給食をとおして、季節の移り変わりを感じましょう。											
	ご飯 牛乳	牛乳				ご飯				612	721	いも類
	赤魚の白しょうゆづけ	赤魚の白しょうゆづけ								28.5	34.0	
	なの花と凍み豆腐のごま和え	凍み豆腐	もやし なの花 にんじん			ごま 三温糖	しょうゆ			1.6	1.8	
	かきたま汁	とり肉 とうふ たまご	にんじん たけのこ えのき たまねぎ しいたけ きぬさや			でんぷん	しょうゆ					
	さくらゼリー					さくらゼリー						
カルシウムご飯 牛乳	牛乳				カルシウムご飯				617	739		
13 木	とりのみそ焼き	とりのみそ焼き								25.4	30.0	魚介類
	花野菜のおかかサラダ	ハム かつおぶし	きゅうり ブロッコリー カリフラワー			ドレッシング				2.0	2.3	
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな			じゃがいも	みそ					
	中華めん 牛乳	牛乳				中華めん				536	740	
14 金	肉しゅうまい (小1～小3:1個、小4～中学生:2個)	肉しゅうまい								23.3	31.6	いも類
	春雨サラダ		キャベツ にんじん きゅうり			ごま ドレッシング				3.4	4.7	
	しょうゆラーメンかけ汁	ぶた肉 なた わかめ	にんじん もやし コーン メンマ ねぎ				ラーメンスープ しょうゆ					

- ◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。
- ◎下線のものは県産、太字のものは市内産の予定です。
- ◎業者から学校へ直接配送になるもの
12日(水) さくらゼリー 17日(月) お祝いいちごゼリー
19日(水) ヨーグルト 26日(水) 納豆 27日(木) いちごゼリー

献立表には、料理ごとの材料のほか、家庭で補ってほしい食品を載せています。ご家庭での朝食や夕食づくりにご活用ください。



塩分量が小・中ともに基準値以下の日には、「適しお」マークがついています。給食からも、うす味になれていきましょう。



今月1日あたりの平均栄養価 《 》内は基準値					
区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
小学校	611 《650》	24.4 《21～32.5》	17.9 《14.4～21.7》	381 《350》	2.3 《2.0未満》
中学校	750 《830》	29.1 《27～41.5》	21.0 《18.4～27.7》	423 《450》	2.8 《2.5未満》

食器の気持ち

食器はみんなで作るものです。大切にしましょう。



令和5年度 4月 献立表

日・曜		献立名(後半)	赤の食品 ～血・肉・骨になる～		緑の食品 ～体の調子を整える～		黄の食品 ～働く力になる～		主な調味料		福島市 東部学校給食センター			
			エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		塩分(g)		家庭で補って欲しい食品					
			小	中										
		～入学・進級おめでとう献立～	小学校入学・中学校入学・進級のお祝い献立です。											
17月	ご飯	牛乳	牛乳		ご飯						640	748	緑黄色野菜	
	エビフライ	パックタルタルソース	エビフライ		米油	タルタルソース				22.9	26.6			
	梅かつお和え		かつおぶし	もやし にんじん こまつな		かりかり梅しょうゆ				2.1	2.5			
	お祝いすまし汁		とり肉 なたとうふ	にんじん たけのこ えのき みつば	さといも ふ	しょうゆ								
	お祝いいちごゼリー				お祝いいちごゼリー									
18火	カルシウムご飯	牛乳	牛乳		カルシウムご飯					597	714	海藻類		
	とりのてり焼き		とりのてり焼き											
	きりぼしだいこんの煮物		さつまあげ	にんじん きりぼしだいこん えだまめ しいたけ	米油 三温糖	しょうゆ			23.4	27.3				
	なめこ汁		とうふ	なめこ にんじん えのき ねぎ	じゃがいも	みそ			2.0	2.3				
19水	☆だいたすき ふくしまの日☆ ♪福島市・豊橋市のパートナーシティ献立♪		古関裕和さんの妻、金子さんの出身地である豊橋市にちなんだ献立です。											緑黄色野菜
	菜飯	牛乳	牛乳		ご飯	菜飯のもと			601	742				
	キャベツの和え物		わかめ かまぼこ	キャベツ きゅうり もやし	米油	酢しょうゆ			25.7	31.3				
	煮みそ		ぶた肉 いか なまあげ	にんじん だいこん いんげん	さといも 三温糖	豆みそ みそ			2.8	3.4				
20木	黒パン	牛乳	牛乳		黒パン					585	739	海藻類		
	スペイン風オムレツ		スペイン風オムレツ											
	こまつなサラダ		ツナ	にんじん こまつな キャベツ	ドレッシング	レモン果汁			22.2	26.9				
	じゃがいものコンソメ煮		ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	しょうゆ コンソメ			2.9	3.6				
21金	麦ご飯	牛乳	牛乳		麦ご飯					616	732	豆・豆製品		
	コールスローサラダ			キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	ドレッシング				18.9	21.7				
	ポークカレー		ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも 米油 生クリーム	ルウソース			1.8	2.2				
	かんきつ(きよみオレンジ)			オレンジ										
24月	★かみかみ献立★		今日は、かむことを意識して食べてみましょう。											緑黄色野菜
	ご飯	牛乳	牛乳		ご飯					748				
	はるまき		はるまき							24.9				
	五目豆		ぶた肉 大豆 こんぶ	にんじん ごぼう えだまめ	米油 三温糖	しょうゆ				2.5				
25火	若竹汁		とり肉 とうふ わかめ	にんじん たけのこ みつば しいたけ	さといも	しょうゆ								
	コッペパン	牛乳	牛乳		コッペパン					639	831	魚介類		
	ブルーベリージャム				ジャム									
	ポテトカップグラタン(かぼちゃ)			かぼちゃ	ポテトカップグラタン					21.7	26.6			
	フレンチサラダ			キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	ドレッシング				2.1	2.6				
ポークビーンズ		ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ	じゃがいも 米油 三温糖	ケチャップソース									
26水	ご飯 納豆	牛乳	牛乳 納豆		ご飯					643	772	その他の野菜		
	ひじきサラダ		ひじき ツナ	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				26.9	32.3				
	肉じゃが		ぶた肉 なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも 米油 三温糖	しょうゆ			1.9	2.9				
	かんきつ(ニューサマーオレンジ)			ニューサマーオレンジ										
27木	カルシウムご飯	牛乳	牛乳		カルシウムご飯					633	751	豆・豆製品		
	フライドチキン		フライドチキン		米油									
	わかめのピリ辛和え		わかめ	きゅうり もやし にんじん	三温糖 ごま油	ラー油 酢しょうゆ			26.2	31.0				
	コーンとたまごのスープ		とり肉 たまご	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	じゃがいも でんぷん	しょうゆ			1.9	2.2				
	いちごゼリー				いちごゼリー									
28金	ソフトめん	牛乳	牛乳		ソフトめん					560	774	魚介類		
	きんぴら肉団子(小1～小3:1個、小4～中学生:2個)		肉団子							25.9	34.9			
	きゅうりとキャベツの塩昆布和え		塩昆布	きゅうり キャベツ にんじん		しょうゆ								
	五目うどんかけ汁		ぶた肉 花なたあぶらあげ	にんじん たまねぎ えのき しいたけ ごぼう ねぎ	さといも	しょうゆ			3.3	4.4				

