



3月こんだて表(3月3日~11日)



令和6年度

食生活の反省をしよう

福島市北部学校給食センター

曜日	主食	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	小学校	中学校	野菜は毎日 しっかりとー 家庭で とりたい 食品
				牛乳							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)		
3月		9	ひなまつり献立 ハムチーズサンドフライ ポテトサラダ わかめスープ ひなあられ	牛乳				バーガーパン			709	884	魚・小魚類
				ハムチーズサンドフライ				油		25.6	31.0		
				ハム		にんじん	きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	29.4	34.1		
				とり肉 とうふ	わかめ	にんじん	もやし たけのこ ねぎ	はるさめ	とりガラスープ しょうゆ	464	496		
4火		11	かみかみ献立 ぎょうざ(小1~4年1こ・小5~中2こ) ごぼうサラダ マーボーどうふ	牛乳				ごはん			640	840	いも類
				ぎょうざ						23.8	31.8		
						にんじん	ごぼう きゅうり もやし コーン	ごま	ドレッシング	19.0	25.9		
				とうふ ぶたひき肉		にんじん いら	しいたけ たけのこ ねぎ	かたくりこ	ごま油	デンメシジャン トウバンジャン かきソース みそ	323	541	
5水		10	笹谷小6年石黒柚州さん元気アップ献立 チーズハンバーグ もやしのナムル 千切り野菜のみそ汁	牛乳				ごはん			618	743	海藻
				チーズハンバーグ						24.3	28.9		
				とり肉		にんじん ほうれんそう	もやし	ごま	ドレッシング	20.0	23.4		
				あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ たけのこ		みそ	486	672		
6木		11	さばみそに りっちゃんサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳				ごはん			667	788	卵
				さばみそに						25.2	28.6		
				ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン	さとう	油 す	23.6	26.4		
				あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	みそ	344	446		
7金		4	非常食体験献立 ハンバーグ にんじんしりしりふうサラダ レトルト野菜カレー	牛乳				むぎごはん			770	860	魚・小魚類
				ハンバーグ						25.1	27.2		
				チーズ ツナ		にんじん	きゅうり コーン		ドレッシング	26.3	27.5		
						にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	カレールー	423	434		
10月		7	セルフたまごサンド さつまいものシチュー はるか	牛乳				コッペパン			697	879	豆・大豆製品
				たまご ハム			たまねぎ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	23.6	29.3		
				ベーコン	生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも さつまいも	バター	ホワイトルー	28.0	32.9	
							はるか			330	364		
11火		11	中学校卒業お祝い献立 にたまご はるさめサラダ ちゃんぽんかけ汁 いちごクレープ	牛乳				ちゅうかめん			679	850	魚・小魚類
				たまご						30.3	37.1		
				とり肉		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ごま	ドレッシング	21.6	23.6	
				ぶた肉 いか なんと		にんじん いら	きゃべつ メンマ もやし きくらげ	いちごクレープ	ごま油	ちゃんぽんスープ	349	371	



3 月こんだて表(3月12日~19日)



エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)

家庭で
とりたい
食品

曜日	主食	まご ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	小学校	中学校	～野菜は毎日 たっぷりど～	
12 水		10	エビフライ なのはなサラダ じゃがいものみそ汁		牛乳 わかめ			ごはん			625	818	卵	
				エビフライ				油			24.6	31.2		
						なのはな にんじん	もやし		ドレッシング			18.7		26.7
				とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	みそ			381		429
13 木		13	★ 矢野目小6年瀧邊祐花さん元気アップ献立 いわしうめに わかめとツナのサラダ とん汁		牛乳			ごはん			626	760	くだ もの	
				★ いわしうめに							26.6	32.7		
				ツナ わかめ		にんじん	もやし きゅうり		ごま ドレッシング			20.0		24.0
				ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま みそ			430		484
14 金		10	なっとう いそあえ にくじゃが		牛乳			ごはん			601	735	魚・ 小魚 類	
				なっとう							24.5	30.5		
				のり		ほうれんそう にんじん	もやし		しょうゆ わさび			15.8		18.9
				ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 油 こんにゃく くろぼん	さとう しょうゆ			333		362
17 月		10	★ ミートオムレツ はなやさいのカレーサラダ ほうれんそうとトマトたまごスープ		牛乳			ごはん			616	823	豆・大 豆製 品	
				★ ミートオムレツ							26.4	34.1		
						ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゃべつ コーン	油	さとう す カレーこ			22.0		27.8
				たまご とり肉		トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ	かたくりこ	とりガラスープ しょうゆ			428		514
18 火		10	★ 平野小6年安藤莉子さん元気アップ献立 とりのからあげ もやしのナムル とん汁		牛乳			ごはん			688	803	魚・ 小魚 類	
				★ とりからあげ				油			29.8	34.2		
				とり肉		にんじん ほうれんそう	もやし	ごま ドレッシング			27.1	30.4		
				ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	みそ			343		373
19 水		16	★ 「だいすきふくしまの日」献立 ぶりてりやき しみどうふのごまあえ なめこじる		牛乳			ごはん			627	757	海藻	
				★ ぶりてりやき							27.3	33.0		
				しみどうふ かまぼこ		ほうれんそう	えのきだけ はくさい	ごま	さとう しょうゆ			19.2		22.4
				とうふ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ	じゃがいも	みそ			383		426

今月の学校直送品： 11日(火)いちごクレープ 給食会、14日(金)なっとう サトー商会

○ 福島市は給食費を1食当たり130円補助しています。

◎ まごわやさしい献立・・・「まめ・ごま・かいそう・やさしい・さかな・きのこ・いも」などを使った”食物せんいたっぷり””ミネラルたっぷり”の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

◎ まごポイント・・・・・・・「まめ・ごま・かいそう・やさしい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

- ※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
- ※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。
- ※ 学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。
- ※ カルシウムの充足のため、中学校のみ月2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小) 実施値	659	25.9	22.4	92.3	386	2.2
基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	1.9
(中) 実施値	810	31.5	26.5	116.8	455	2.5
基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450	2.4