



4月こんだて表(4月9日~17日)

今月の目標:給食のきまりを守ろう



令和6年度

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 からだのちやうしをととのえる		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	家庭で とりたい食品 ~野菜は毎日しつかり と~			
				牛乳				ごはん			566	707				
9 火	ごはん (中のみCa ごはん)	9	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ なめこ汁		牛乳				ごはん			566	707	魚・ 小魚類		
				ハンバーグ									21.6		27.7	
				ハム		にんじん	きゃべつ きゅうり コーン			ドレッシング			16.1		18.8	
				豆腐		にんじん	なめこ だいこん ねぎ	じゃがいも	みそ			404	452			
10 水	ごはん (中のみCa ごはん)	14	和食の日「まごわやさしい」献立 さけしおやき 五目豆 わかめのみそ汁		牛乳				ごはん			604	775	種実類		
				さけ									32.1		42.2	
				とり肉 大豆 さつまあげ	こんぶ	にんじん 枝豆	ごぼう しいたけ	こんにゃく 油	さとう しょうゆ			15.6	21.8			
				豆腐	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	みそ			346	385			
11 木	ゆかり ごはん	12	エビフライ (小1こ・中2こ) 春雨のシルバーサラダ 五目スープ		牛乳				ゆかりごはん			633	832	いも類		
				エビフライ									23.4		32.3	
				かまぼこ		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン	はるさめ ごま	卵なしマヨネーズ ドレッシング			20.3	27.9			
				とり肉 とうふ		にんじん ほうれん そう	もやし たけのこ しいたけ ねぎ	ごま油	とりからスープ しょうゆ			328	366			
12 金	麦ごはん	8	春きゃべつのサラダ チキンカレー ヨーグルト		牛乳				麦ごはん			698	812	魚・ 小魚類		
				とり肉		にんじん	きゃべつ きゅうり もやし			ドレッシング			21.3		23.9	
				とり肉		にんじん グリン ピース	たまねぎ セロリ リンゴ		バター 油	カレールー ネ ソース	チャツ ソース				19.6	21.4
					ヨーグルト							358	367			
15 月	バーガー パン	9	フライドチキン ブロッコリーサラダ マカロニスープ		牛乳				バーガーパン			605	810	魚・ 小魚類		
				とり肉											27.6	35.4
						にんじん ブロッコ リー	きゃべつ きゅうり コーン			ドレッシング			18.8		23.8	
				ベーコン		にんじん ちんげん さい	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ じゃが いも	コンソメ 塩 しょうゆ			314	348			
16 火	中華麺	10	煮玉子 中華和え しょうゆラーメンかけ汁		牛乳				中華麺			604	786	いも類		
				煮玉子											28.6	35.9
				中華くらげ とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ごま	ドレッシング			17.3		18.6	
				やきぶた なんと	わかめ	にんじん	しいたけ もやし コーン メンマ ねぎ		ラーメンスープ しょうゆ			352	371			
17 水	ごはん (中のみCa ごはん)	12	和食の日「まごわやさしい」献立 さばみそ煮 若竹煮 さやえんどうのみそ汁		牛乳				ごはん			707	826	卵		
				さばみそ煮											28.2	32.8
				とり肉 さつまあげ	わかめ	にんじん 枝豆	たけのこ	こんにゃく 油	しょうゆ さとう			25.5	28.4			
				とうふ 油揚げ		さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも	みそ			360	387			

福島市松川町で生
産された玉子
です。

4月こんだて表(4月18日~30日)

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 からだのちやうしをととのえる		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	エネルギーたんぱく質脂質カルシウム (kcal)(g)(g)(mg)	家庭でとりたい食品 ~野菜は毎日1しゃかいと~
				牛乳	鶏肉	大豆	魚	大豆	魚					
18木		11	入学お祝い献立 ぎょうざ (小1~4年1こ・小5~中2こ) チャプチェ いちごゼリー なめこ中華スープ	牛乳				ごはん			631	810	海藻	
				ぎょうざ							22.8	31.4		
				ふた肉		にんじん	ピーマン	きゃべつ たまねぎ きくらげ だけのこ	はるさめ いちごゼリー	ごま油	中華だし かきソース トウバンジャン しょうゆ	16.1		22.1
				かまぼこ たまご		にんじん		なめこ えのきだけ だけのこ ねぎ		ごま油	とりがらスープ しょうゆ	307		355
19金		12	「だいすきぶくしまの日」献立 とりささみレモンソース 春野菜のサラダ 花ひすまし汁	牛乳				ごはん			608	746	いも類	
				とり肉				レモン		油	す さとう しょうゆ	27.7		34.2
				ツナ		にんじん		きゃべつ もやし コーン きゅうり			ドレッシング	15.9		18.3
				とうふ なた	わかめ	にんじん	みつば	だいこん たけのこ えのきだけ	花ひ		しょうゆ	335		378
22月		6	世界の料理「オランダ」 セルフポテトサンド エルテンスープ くだもの	牛乳	ハム			黒パン			755	923	海藻	
				鶏肉	生クリーム	にんじん	グリーンピース	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	油	マヨネーズ	24.0		29.5
				鶏肉	生クリーム	にんじん	グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	マヨネーズ	27.6		30.7
				くだもの				みしょうかん				361		397
23火		12	シーチキンごはんの具 若竹しのだ煮 奥だくさん汁	牛乳				ごはん			622	819	卵	
				ツナ		にんじん	枝豆	たまねぎ コーン		油	さとう しょうゆ	28.1		36.1
				若竹しのだ煮								21.1		26.9
				ふた肉 油揚げ とうふ	わかめ	にんじん		ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも		みそ	354		393
24水		13	体にやさしい手作りメニュー 白身魚のマヨネーズソース ごぼうサラダ 中華スープ	牛乳				ごはん			617	778	いも類	
				鶏肉	とうふ	にんじん		ごぼう もやし きゅうり コーン		ごま	卵なしマヨネーズ	25.9		34.6
				白身魚	チーズ	にんじん		たまねぎ			ドレッシング	19.7		24.6
				白身魚	チーズ	にんじん		ごぼう もやし きゅうり コーン		ごま	ドレッシング	329		390
25木		13	しゅうまい (小1~4年1こ・小5~中2こ) いかとメンマのキムチいため 若竹汁	牛乳				ごはん			614	810	海そう	
				しゅうまい								25.1		34.3
				いか		にんじん	にら	はくさいキムチ メンマ もやし だけのこ	はるさめ	ごま油	しょうゆ	16.6		22.5
				油揚げ とうふ	わかめ			たけのこ だいこん ねぎ	じゃがいも		みそ	358		407
26金		12	だいこんとツナのサラダ じゃがいものうま煮 くだもの	牛乳	わかめ			ごはん			605	786	卵	
				ツナ		にんじん		だいこん きゅうり			ドレッシング	21.4		31.0
				ふた肉 さつまあげ 生揚げ		にんじん	さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも	油	さとう しょうゆ	14.6		20.9
				くだもの				みしょうかん				348		403
30火		10	イタリアンサラダ ミートソース くだもの	牛乳				ソフト麺			644	821	魚・小魚類	
				ひき肉 大豆	チーズ	にんじん	トマト	きゃべつ カリフラワー コーン			ドレッシング	31.1		38.4
								たまねぎ セロリ マッシュルーム	小麦粉	油	ケチャップ ソース コンソメ	19.4		24.3
								オレンジ				341		374

※ 福島市は給食費を1食当たり130円補助しています。

※ 福島市産の長ねぎ・きゅうりを使用しています。

今月の学校直送品 12日(金)ヨーグルト 給食会 18日(木)いちごゼリー サトー商会

※ 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。



4月の平均栄養価

	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物カルシウム 塩分				
	kcal	g	g	g	mg
(小)	636	25.9	18.9	94.6	346
実施値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	1.9
基準値	803	33.3	23.4	120.3	2.6
(中)	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	2.4
実施値					
基準値					