



6月献立予定表



太字は福島市内産です！



骨や歯をじょうぶにしよう

令和7年度

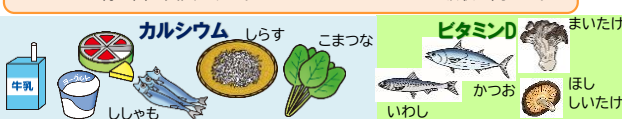
※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。※福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

福島市南部学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜	副菜	汁物・煮物	体をつくる	体の調子をととのえる	献立をしよう	小学校	中学校	家庭でい補う品
2月	ごはん 添加物	牛乳	♪ 中体連応援献立 ♪ 豚肉の生姜焼き ひじきとツナのサラダ かきたま汁 ★アセロラゼリー	♪ 中体連応援献立 ♪ 鶏肉の生姜焼き ツナ、とり肉、 とうふ、たまご	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、 ほうれん草	キャベツ、えのきたけ	ごはん、じゃがいも、 でんぶ、 アセロラゼリー	611 26.3 22 1.7	756 30.6 25.2 2.3	根菜類
3月	ごはん 小魚佃煮	牛乳	♪ 日本の料理を味わおう：兵庫県 ♪ 鶏そぼろと大豆のたまごやき 干草和え ばち汁	♪ 日本の料理を味わおう：兵庫県 ♪ 鶏そぼろと大豆の たまごやき、 油揚げ	牛乳、小魚佃煮、 きつね	ほうれん草、 にんじん、こねぎ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、干しいたけ	ごはん、三温糖、 そうめん	559 21.3 19.8 2.5	665 23.8 22.2 2.9	いも類
4月	★ナン	牛乳	6/4～6/10 歯と口の健康週間 よく噛むことができる食材を取り入れています。しっかりと噛むことを心がけましょう。								
5月	ごはん ※のみ：あじきみそ大豆	牛乳	♪ かみかみ献立 1 ♪ 豆いっぱいキーマカレー あさりのパスタスープ 冷凍みかん	♪ かみかみ献立 1 ♪ 牛ひき肉、大豆、 ひよこ豆、ベーコン、 あさり	牛乳	トマト、にんじん ピーマン	冷凍みかん、たまねぎ、 セロリ、キャベツ、 エリンギ	ナン、ハヤシルウ、 カレー粉、 じゃがいも、 ファルファッレ	584 25.1 21.0 2.2	709 29.8 24.1 2.6	海藻類
6月	ソフト麺 かみかみ昆布	牛乳	♪ かみかみ献立 2 ♪ いかメンチソースかけ ごぼうサラダ 根菜たっぷり味噌汁	♪ かみかみ献立 2 ♪ いかメンチ、 サラダチキン、 ぶた肉、生揚げ、 みそ ④大豆	牛乳、すき昆布	にんじん、こねぎ	ごぼう、もやし、コーン、 さや豆、 だいこん、れんこん、 つぎこん	ごはん、三温糖、 さといも	606 22.3 18.1 2.0	795 29.2 25.4 3.0	きのこ類
9月	ごはん	牛乳	♪ かみかみ献立 3 ♪ 茎わかめのサラダ 鶏ごぼううどんかけ汁	♪ かみかみ献立 3 ♪ ツナ、 とり肉、油揚げ、 なると	牛乳、茎わかめ、 かみかみ昆布	にんじん、こねぎ	切干大根、もやし、さや豆、 だいこん、干しいたけ	ソフトめん	532 24.6 15.7 2.4	689 30.9 17.5 2.9	くだもの
10月	ごはん かむふりかけ	牛乳	♪ かみかみ献立 4 ♪ 和風きんぴら包み焼き 切干大根とひじきの炒め煮 かみかみ豚汁	♪ かみかみ献立 4 ♪ きんぴら包み焼き、 さつま揚げ、ぶた肉、 とうふ、大豆、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	れんこん、干しいたけ、 切干大根、枝豆、ごぼう、 だいこん、しめじ、 つぎこん、ねぎ	ごはん、三温糖、 さといも	579 25.3 16.7 2.4	674 28.3 17.8 2.8	緑黄色野菜
11月	ごはん かむふりかけ	牛乳	♪ 入梅献立 ♪ いわしの梅煮 塩いそ和え 貝だくさんみそ汁	♪ 入梅献立 ♪ いわしの梅煮、 生揚げ、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、 きぬさや	キャベツ、もやし、 だいこん、 えのきたけ	ごはん、 じゃがいも	518 23.4 13.9 2.3	620 26.8 15.5 2.8	根菜類
12月	ごはん ブルーベリー＆ヨーグルト	牛乳	♪ 世界の料理を味わおう：フランス ♪ ミートオムレツ パスタサラダ ジュリエンスープ	♪ 世界の料理を味わおう：フランス ♪ ミートオムレツ、 ハム、ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、さや豆、 コーン、セロリ、たまねぎ、 エリンギ、レタス	コッパパン、 ツイストマカロニ、 じゃがいも、 ブルーベリージャム	623 21.6 25.6 3.1	726 25.2 28.1 3.7	緑黄色野菜
1月	ごはん	牛乳	3/12～6/18 地場産物活用週間 福島の自然の恵みがたくさん入った献立です。感謝していただきます。								
2月	ごはん	牛乳	♪ ふくしまを味わおう献立 ♪ 県産かじきカツソースかけ ブロッコリーのおかかサラダ なめこ豆腐のみそ汁	♪ ふくしまを味わおう献立 ♪ かじきカツ、 かつお節、 とうふ、みそ	牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 こまつな	キャベツ、コーン、 なめこ、ねぎ	ごはん、三温糖、 じゃがいも	590 23.7 16.7 2.1	669 25.4 17.2 2.4	根菜類
3月	ごはん ※のみ：加納めし	牛乳	♪ 世界の料理を味わおう：中国 ♪ 県産ポークしょうまい 回鍋肉 春雨とたまごのスープ	♪ 世界の料理を味わおう：中国 ♪ ポークしょうまい、 ぶた肉、みそ、 とり肉、たまご	牛乳	にんじん、 きぬさや、 ほうれん草	キャベツ、たけのこ、 たまねぎ、もやし、 きくらげ	ごはん、三温糖、 でんぶ、 はるさめ	591 26.5 18.5 2.3	749 32.8 21.8 2.9	くだもの
4月	ごはん ※のみ：ジョア80	牛乳	♪ 旬を味わおう：さくらんぼ ♪ ハーフ鶏と凍み豆腐の親子煮 わさびドレッシング和え さくらんぼ	♪ 旬を味わおう：さくらんぼ ♪ ツナ、とり肉、 たまご、 凍み豆腐	牛乳、のり ④ジョア80	にんじん、 きぬさや	さや豆、もやし、 たまねぎ、米こんにゃく、 干しいたけ、さくらんぼ	ごはん、じゃがいも、 三温糖	575 22.7 17.9 1.4	732 29.0 20.0 1.8	根菜類
5月	ごはん	牛乳	♪ 世界の料理を味わおう：韓国 ♪ 県産たれ付き肉団子 チヂムボックム トックスープ	♪ 世界の料理を味わおう：韓国 ♪ 肉団子、ぶた肉、 とり肉	牛乳、わかめ	にんじん、 ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、 もやし、ねぎ	ごはん、三温糖、 トック	571 24.9 16.6 2.1	709 30.4 19.9 2.5	きのこ類
6月	切れ目入り丸パン ※みそ豆腐も合うじゃね？	牛乳	♪ 参加型献立：立子山小 ♪ 県産チキンカツソースかけ ゆっちゃんサラダ ★県産ももゼリー みんは大好きカレースープ	♪ 参加型献立：立子山小 ♪ 県産チキンカツ、 ハム、かつお節、 ぶた肉、凍み豆腐	牛乳、すき昆布	にんじん、 アスパラ、トマト	キャベツ、さや豆、 コーン、たまねぎ、 干しいたけ	丸パン、三温糖、 じゃがいも、 カレー粉、 ももゼリー	661 29.6 24.0 2.5	797 35.2 28.0 3.1	根菜類
7月	ごはん	牛乳	♪ だいごきふくしま特別献立 ♪ ★納豆 きゅうりの塩昆布和え 煮みそ 国産バレンシアオレンジ	♪ だいごきふくしま特別献立 ♪ 納豆、ぶた肉、 いか、生揚げ、 八丁味噌	牛乳、塩昆布	にんじん、 きぬさや	キャベツ、さや豆、 もやし、だいこん、ごぼう、 つぎこん、 国産バレンシアオレンジ	ごはん、さといも、 三温糖	585 28.1 16.6 2.1	702 33.1 18.8 2.4	緑黄色野菜
8月	中華麺	牛乳	♪ 世界の料理を味わおう：中国 ♪ しそようざ きゅうりと中華くらの和え物 夏野菜たっぷりタンメンかけ汁	♪ 世界の料理を味わおう：中国 ♪ しそようざ、 中華くらの、 ぶた肉、なると	牛乳、わかめ	にんじん、 チンゲン菜、 こねぎ	もやし、さや豆、 だいごき、キャベツ、 たまねぎ、コーン、きくらげ	中華めん、三温糖	524 24.6 13.9 3.3	725 33.0 17.2 4.1	くだもの
9月	カレーピラフ	牛乳	♪ お話献立 & 教科と関連献立 ♪ 【ゆうすけ村と小さな旅】ダイコンサラダ 【大きなかぶ】かぶとじゃがいものポトフ ★ヨーグルト	♪ お話献立 & 教科と関連献立 ♪ ツナ、とり肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 かぶの葉	だいこん、さや豆、 セロリ、たまねぎ、 エリンギ、かぶ、キャベツ	ごはん、三温糖、 じゃがいも	581 19.8 17.6 2.8	709 23.5 20.2 3.2	豆・豆製品
10月	ごはん	牛乳	♪ 和食の日献立 ♪ さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら キャベツと絹さやのみそ汁	♪ 和食の日献立 ♪ さばの塩焼き、 とり肉、油揚げ、 みそ	牛乳、 くさわかめ	にんじん、 きぬさや	ごぼう、つぎこん、 えのきたけ、キャベツ	ごはん、三温糖、 じゃがいも	537 29.5 15.0 2.1	641 34.9 16.9 2.6	淡色野菜
11月	10g減量 切れ目入り丸パン	牛乳	♪ はさんで食べよう！ ♪ ハムステーキ トマトドレッシングサラダ アスパラのクリームスープ	♪ はさんで食べよう！ ♪ ハムステーキ、 ベーコン、豆乳	牛乳、 生クリーム	にんじん、 トマト、 アスパラ	キャベツ、さや豆、 えだまめ、たまねぎ	丸パン、じゃがいも、 クリームポタージュ、 ホワイトルウ	652 25.7 32.9 2.9	808 30.6 36.2 3.6	海藻類
12月	麦ごはん	牛乳	♪ 旬を味わおう：メロン ♪ ブロッコリー とチーズのサラダ ポークハヤシ メロン	♪ 旬を味わおう：メロン ♪ ツナ、ぶた肉	牛乳、チーズ、 生クリーム	ブロッコリー、 にんじん、 グリーンピース、 トマト	キャベツ、コーン、セロリ、 たまねぎ、マッシュルーム、 メロン	麦ごはん、三温糖、 じゃがいも、 ハヤシルウ	636 22.0 19.5 2.4	757 25.2 21.8 2.7	根菜類
1月	ごはん ※のみ：加納めし	牛乳	♪ 世界の料理を味わおう：韓国 ♪ ヤンニョムチキン チヂミサラダ ワンタンスープ	♪ 世界の料理を味わおう：韓国 ♪ とり肉、から揚げ、 ぶた肉、なると	牛乳、わかめ	にんじん、 チンゲン菜、 こねぎ	だいこん、もやし、 さや豆、だいごき、 干しいたけ	ごはん、三温糖、 ワンタン	546 24.8 16.4 2.3	659 29.2 18.3 2.6	豆・豆製品
2月	ごはん	牛乳	♪ 世界の料理を味わおう：中国 ♪ だれ付きかに玉 春雨サラダ 家常豆腐	♪ 世界の料理を味わおう：中国 ♪ かに玉、中華くらの、 ぶた肉、生揚げ	牛乳	にんじん、 チンゲン菜	さや豆、もやし、 たまねぎ、たけのこ、 きくらげ、キャベツ	ごはん、はるさめ、 三温糖、でんぶ	604 24.8 19.2 2.2	731 28.0 23.3 2.8	海藻類

★学校直送 2日：アセロラゼリー 4日：ナン 17日：④ジョア80 18日：県産ももゼリー 19日：納豆 23日：ヨーグルト

★ 丈夫な骨や歯をつくる栄養：カルシウム・ビタミンD ★
カルシウム…骨や歯を丈夫にする。ビタミンD…カルシウムの吸収を高める。



今月の栄養価	④ 基準	④ 実績値	⑤ 基準	⑤ 実績値
エネルギー(kcal)	650	584	830	715
たんぱく質(g)	21.1～32.5	24.6	28.0～41.5	29.2
脂質(g)	14.4～21.6	19.0	18.4～27.7	21.6
カルシウム(mg)	350	347	450	405
鉄分(mg)	3.0	2.4	4.0	3.2
食塩相当量(g)	2.0	2.3	2.5	2.8



6月 こんだてアラカルト



歯と口の健康週間 « よくかんで食べよう 4日～10日 »				
2日(月)教科と関連献立 中体連応援献立 中学生のみなさんは中体連に向けて最後の調整をしていることかと思えます。筋肉は、疲労回復やスタミナ増強の効果が期待できます。他にも、栄養価の高い小松菜、ひじき、ほうれん草などもメニューに取り入れました。アセロラゼリーは、成長期に必要な鉄分が強化され、さっぱりしていておいしいです。	3日(火) 日本の料理を味わおう：兵庫県 「ばち汁」に使われている「ばち」は、そうめんを作る時、そうめんの端の部分を切り落とした部分です。三味線の「ばち」の形に似ていることからこの名前がついたと言われています。今日は「損保乃糸」を使いました。明石で水揚げされる「いかなご」から作られる「くぎ煮」に見立てた小魚の佃煮は、ごはんが進みます。	4日(水) 歯と口の健康週間 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながり、健康づくりの第一歩です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨きましょう。	5日(木) かみかみ献立 クイズです。かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・単弓呼は1回の食事で何回かんでいたでしょう？①約39回 ②約390回 ③約3900回 答えは③の約3900回です。かむ習慣をつけるには一口30回意識し、よく味わって食べる。食べ物を水分で流しこまない。かみごたえのある食べ物を取り入れることが大切です。	6日(金) 牛乳はカルシウムの宝庫 給食に欠かす牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。特に成長が著しいみなさんにはとても重要な栄養素です。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。
地産地消活用週間 « だいすきふくしま週間 12日～18日 » 福島県食材の恵みがいっぱいです				
9日(月) 正しい手洗い方法を確認しよう 手洗いは、感染症・食中毒予防の基本です。手洗いは、①流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする②手の甲を伸ばすようにこする③指先、爪の間を念入りにこする④指の間を洗う⑤親指、手首を反対側の手でねじるように洗う⑥流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る。	10日(火)和食の日 入梅献立 入梅とは、梅雨に入る最初の日のこと。旧暦では立春から127日目と定めていました。これは新暦の6月11日頃に当たりますが、日本は南北に長いので、実際には1か月程度の差が生じます。梅雨入りの時期にとれるいわしは「入梅いわし」といわれ、産卵前で最も脂がのっておいしく食べられます。今日はほんのり梅香る梅煮です。	11日(水) 世界の料理を味わおう：フランス ジュリエヌとはフランス語で「女性の髪のように細い千切り」の意味だとか。今日は、人参、じゃがいも、たまねぎ、レタスを千切りにしました。パスタと言えどイタリアのイメージがあるかも知れませんが、フランスでもパスタ料理を食べます。ショートパスタのひとつ、ツイストマカロニを使ったサラダにしました。	12日(木) だいすきふくしま週間 12日から18日の5日間は「だいすきふくしま週間」です。福島市産のコシヒカリやきゅうりをはじめ、福島県産の食材を使った献立にしています。身土不二という言葉があります。「地元のもの、旬の時期に食べることが身体に良い」という考えです。私たちの住む福島市の、自然の恵みに感謝しながら、地元産の食材を味わって欲しいです。	13日(金) 世界の料理を味わおう：中国 「回す鍋の肉」と書いて回鍋肉。一度茹でた豚肉を再び鍋に戻して料理するからです。キャベツやたけのこ、ピーマンなどの野菜とともに、甘みそで味付けします。しゅうまいは、県産豚肉と北海道産たまねぎ、青森県産鶏肉、山形県産れんこんを使用したものです。おいしさがギュッと詰まっています。
16日(月) 旬のくだものを味わおう 「桜 坊」と書いてさくらんぼ。つやつやと輝く赤い実は、さくらの坊やという名にふさわしい愛らしさです。2つの実がついているものが多いのは、1つの花芽から2つの花が咲くからです。くだものシーズンの幕開けを告げる福島のさくらんぼは、果肉と果汁が多いのが特徴です。	17日(火) 世界の料理を味わおう：韓国 チェウクポックムとは、薄切りにした豚肉を甘辛いコチュジャンペースのタレで炒めた料理で、韓国料理の代表的な一品です。チェウクは豚肉、ポックムは炒め物を意味します。ご飯との相性が非常に良く、韓国では家庭料理としても人気があります。	18日(水) 参加型献立～立子山小 5・6年生5名が考えてくれ、代表は6年湯野川真琴さん。「工夫した点は、給食であり出ないカレースープを飲んでみたいと思いい、立子山の凍み豆腐も合うのではないかと考え、それに合わせた洋風の献立にしました。」メンカツの希望でしたが、食材調達都合上、県産チキンカツにソースをかけました。	19日(木) だいすきふくしま特別献立 福島市の名誉市民第1号は、日本を代表する作曲家古関裕而さんです。今日は古関さんの好物だったと言われている「納豆」と古関さんの妻「金子さん」の出身地である愛知県豊橋市の郷土料理「煮みそ」の献立です。煮みそは、季節の野菜などを、愛知県独特の味噌（八丁味噌）で煮込んで作ります。味わってみてください。	20日(金) 食べ物クイズ この食べ物なあに？ ヒント①色は緑色です。②中は白っぽい。③表面にはイボイボがあるのをよく見ます。④細長い形をしています。⑤野菜です。正解は「きゅうり」です。主な栄養素はビタミンCで、「体の調子を整える」はたらきがあります。今日のきゅうりは、福島市岡部で生産されているものです。地元産の旬の野菜をうけました。
23日(月)教科と関連献立 ゆうすげ村の小さな旅館・大きなかぶ 小学1年生の国語「大きなかぶ」から「かぶとじゃがいものポトフ」、小学3年生の国語「ゆうすげ村の小さな旅館」から「ダイコンサラダ」を提供します。「大きなかぶ」はみんなで力を合わせること、「ゆうすげ村の小さな旅館」の美月さんは、実は〇〇〇だったこと、絵本で読み返してみませんか？	24日(火) お米の話 昨年、米の値段が上がっていることは、テレビなどのニュースで知っている人も多いと思います。給食のごはんの、福島市産コシヒカリも値段が上がっています。しかし、4月から5月のごはんの食べ残しは、1日平均1人当たり約18gです。お米一粒にかかる手間を考えて、もう一口食べてみませんか？	25日(水) こまめに水分を取りましょう 水分補給は、室内にいても、のどが渇いていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとされています。「こまめに」とは、何度も少しずつという意味で、朝起きた時、運動する時、お風呂の前や後などのどが渇く前に飲むことです。ただし、飲み物は甘くない水やお茶にしましょう。汗をかいた時は塩分補給も大事です。	26日(木) 食べ物クイズ この食べ物なあに？ ヒント①丸い形をしています。②中は黄緑色です。③中がオレンジ色のももあります。④皮に網目模様があるものと、ないものがあります。⑤果物です。正解は「メロン」です。おもな栄養素はビタミンCで、体の調子を整えるはたらきがあります。スプーンですくって上手に食べましょう。	27日(金) 世界の料理を味わおう：韓国 ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖などから作る甘辛いソースで味付けされた、韓国のフライドチキンの一種です。ヤンニョムは「味付けされた」という意味です。甘辛いあじつけは、ごはんにもよく合いますのでいっしょに食べてみましょう。
30日(月) 世界の料理を味わおう：中国 豆腐は、約2000年前に中国で作られたのが最初だと言われています。「腐」という字は、日本では「くさる」という意味ですが、中国では「柔らかく弾力のあるもの」という意味です。日本に伝わったのは奈良時代で、現代の日本の食文化にも欠かせません。家 常 豆腐は中国で定番の家庭料理です。今日は厚揚げを使った汁仕立てです。	6月の楽しい給食 ☆だいすきふくしまの日特別献立～古関裕而さんにちなんで献立 ☆日本の料理を味わおう～兵庫県 ☆世界の料理を味わおう～中国・フランス・韓国 ☆参加型献立～立子山小「みんな大好きカレースープ…凍み豆腐も合うんじゃない？」 ☆教科等と連携した献立～1年国語「大きなかぶ」・3年国語「ゆうすげ村の小さな旅館」 ☆旬のくだものを味わおう～さくらんぼ・バレンシアオレンジ・メロン			今が旬の野菜・くだもの ・じゃがいも ・たまねぎ ・さやえんどう ・アスパラガス ・グリーンピース ・さくらんぼ ・バレンシアオレンジ ・メロン
			今月の魚介 いわし かじき さば あさり いか	