◎ 4月献立予定表 ************** ★字は福島市内産です!

給食のきまりをまもろう

令和	07年度		合により、献立の内容が変更に	なる場合がありま	す。 ※福島市に	は給食費を1食あた	り130円補助しています	O COLOR	福島市南部		食セン	
日曜	主食 添加物	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物			Along the second	きたとのえる	か や 力 の も	entia b	小学校 エネルギ・ たんぱく 脂質 食塩相当	質(g) (g)	ましい食品家庭で補って
8火	ごはん	0	→ 和食の日 →和風i炒り豆腐包み焼き小松菜のおかか和えわけぎのみそ汁	炒り豆腐包み焼き, かつお節, なまあげ,みそ	牛乳	こまつな, にんじん, わけぎ	キャベツ,もやし, だいこん,えのきたけ	ごはん, じゃがいも		539 22.5 15.3 2.1	624 24.7 16 2.5	根菜類
9 水	コッペパン いちごジャム	0	♪ 旬を味わおう:キャベツ・あさり ♪ 白身魚フライソースかけ ごぼうマヨサラダ キャベツとあさりのスープ	白身魚フライ, ツナ, あさり, ベーコン	牛乳	にんじん, かぶの葉	ごぼう,もやし, きゅうり キャベツ, コーン, たまねぎ, かぶ	コッペパン, いちごジャム, じゃがいも	米油, ノンエッグ マヨネーズ	636 25.2 22.8 2.6	780 30.3 26.4 3.2	きのこ類
10 木	ごはん	0	♪ まごわやさしい献立 ♪ 五目野菜肉だんご ひじきの炒め煮 かきたま汁	五目野菜肉だんご, さつま揚げ, とうふ, たまご	牛乳,ひじき	にんじん ほうれん草	干ししいたけ, れんこん,枝豆, えのきたけ, はくさい ねぎ	ごはん,三温糖, じゃがいも でんぷん	米油, 白いりごま	531 21.4 14.5 2.4	623 23.8 15.6 2.7	緑黄色野菜
11 金	ごはん ●カルシウムごはん	0	● 世界の料理を味わおう:中国● バンバンジーサラダ麻婆豆腐	サラダチキン, 豚ひき肉, とうふ,みそ	牛乳	にんじん, にら	ごぼう,もやし, きゅうり,たまねぎ, ねぎ,干ししいたけ, たけのこ	ごはん, はるさめ, でんぷん	米油,ごま油	608 24.2 20.0 1.9	728 27.9 22.4 2.2	海藻類
14 月	ごはん	0	オレンジテー献立オレンジわかめ和え肉じゃが ★⊕納豆	ぶた肉, なまあげ ⊕納豆	牛乳, わかめ, 茎わかめ	にんじん	だいこん, きゅうり , たまねぎ, 糸こんにゃく, 枝豆 オレンジ	ごはん, じゃがいも, 三温糖	米油,ラー油, ごま油, 白いりごま	548 20.0 15.8 1.7	726 28.8 21.0 2.4	緑黄色野菜
15 火	ごはん	0	● 和食の日・かみかみ献立 ● さばの味噌煮 五目きんびら 若竹汁	さばのみそ煮, ぶた肉,とうふ, なると	牛乳,わかめ	にんじん , 糸みつば	ごぼう,れんこん, つきこん,枝豆, たけのこ,えのきたけ	ごはん,三温糖	米油, 白いりごま	584 25.0 19.0 2.5	671 27.2 19.7 2.8	くだもの
16 水	切れ目入り丸パン	0	★ 入学・進級お祝い献立 ★ デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 菜の花入りクリームスープ ★ いちごゼリー	ハンバーグ, ベーコン, 豆乳	牛乳	ブロッコリー, にんじん, 菜の花	キャベツ, コーン, たまねぎ, マッシュルーム	コッペパン, 三温糖, じゃがいも, ホワイトルウ, 白花豆, ポタージュルウ, いちごゼリー	米油,バター	641 26.3 22.6 2.7	754 30.2 24.9 3.2	根菜類
17 木	ごはん	0	 だいすきふくしま特別献立 ♥ 県産キャベツメンチカツソースかけ 香野菜サラダ 花麩のすまし汁 	キャベツメンチ, ツナ,糸かまぼこ, とうふ	牛乳	にんじん, こまつな	キャベツ, きゅうり , コーン, たけのこ, 干ししいたけ	ごはん,三温糖, 京花ふ	米油	553 20.1 17.8 1.9	664 22.9 20.2 2.2	海藻類
18 金	中華めん	0	♪ よい歯の日献立 ♪ 切干大根と 中華くらげのサラダ みそラーメンかけ汁	中華くらげ, ぶた肉,みそ	牛乳,わかめ	にんじん, にら	切干大根,もやし, きゅうり , たまねぎ, はくさい,豆もやし, ねぎ,干ししいたけ, コーン	中華めん	米油,ごま油, 白いりごま	530 23.9 14.9 3.0	688 29.9 16.4 3.6	豆・豆製品
21 月	ごはん	0	● 世界の料理を味わまう: 中国 ● 豚肉のオイスターソース炒め五目スープ手作りマーラーカオ	ぶた肉,なまあげ, みそ, たまご , とり肉	牛乳	にんじん,にら, チンゲン菜	たまねぎ,たけのこ, キャベツ, もやし,しめじ,ねぎ	ごはん,三温糖, でんぷん, ホットケーキ ミックス, はるさめ	米油, ごま油	633 23.8 17.6 2.3	728 27.2 19.2 2.5	海 藻 類
22 火	ごはん	0	→ 和食の日 →ますの塩焼きごま和え豚汁	ますの塩焼き, ぶた肉,とうふ, みそ	牛乳	にんじん, ほうれん草	もやし,ごぼう, だいこん,しめじ, つきこん,ねぎ	ごはん,三温糖, さといも	白すりごま, 白ねりごま	549 26.8 15.7 2.5	655 31.5 17.4 3.0	くだもの
23 水	コッペパン レモンハニー	0	● 世界の料理を味わおう:イタリア● フライドチキンイタリアンサラダ春のミネストローネ	フライドチキン, ベーコン, 大豆	牛乳	赤パプリカ, にんじん, グリンピース, かぶの葉, アスパラガス,トマト	キャベツ, たまねぎ, きゅうり , コーン, セロリ, かぶ	コッペパン, レモンハニー, じゃがいも, マカロニ	米油, オリーブ油	636 26.5 20.7 2.7	769 32.0 24.0 3.4	海藻類
24 木	ごはん **・* ***	()	● 世界の料理を味わおう:韓国● 野菜たっぷりプルコギ わかめとチンゲン菜のスープ くだもの(美生相)	ぶた肉, とり肉, とうふ	牛乳,わかめ	にんじん, ピーマン, チンゲン菜	たまねぎ, 干ししいたけ, はくさい,たけのこ, しめじ, 美生柑	ごはん, 三温糖, でんぷん	白いりごま, ごま油	509 22.1 14.0 1.8	610 25.2 15.2 2.0	い も 類
25 金	麦ごはん	0	♪ 旬を味わおう:アスパラ ♪ ツナとアスパラのサラダ ポークカレー ★ヨーグルト	ツナ,ぶた肉	牛乳, ヨーグルト	アスパラガス, にんじん, グリンピース, トマト	きゅうり , キャベツ, たまねぎ, コーン, セロリ, りんご	麦ごはん, はちみつ, じゃがいも, カレールウ	米油	681 23.8 20.0 2.1	840 28.6 24.0 2.2	日・日製品
28 月	【チキンラィスがいく】 チキンライス ⊕カルシウム米入り チキンライス	0	□ お話献立 □ ベーコン巻きオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ	ベーコンまき オムレツ, ウィンナー, 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん, ブロッコリー	キャベツ, コーン, きゅうい , たまねぎ, はくさい	ごはん, じゃがいも	白すりごま, ノンエッグ マヨネーズ	586 20.2 22.2 2.8	742 24.2 25.3 3.4	海藻類
30 水	10g減量 コッペパン チョコクリーム	O	● 世界の料理を味わまう: フランス ● チキンラタトゥイユソース 菜の花のレムラード 春野菜のポトフ	とり肉,かにかま, ウィンナー, ベーコン	牛乳,チーズ	ピーマン,トマト, 菜の花,にんじん, かぶの葉	たまねぎ,キャベツ, セロリ,たけのこ, かぶ	コッペパン, チョコクリーム, 三温糖, じゃがいも	米油, ノンエッグ マヨネーズ	657 27.0 29.2 2.6	810 32.0 32.6 3.3	くだもの

★学校直送 14日: ⊕納豆

16日:いちごゼリー

25日:ヨーグルト

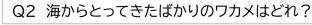
着の食べもの 3 駅 クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ?





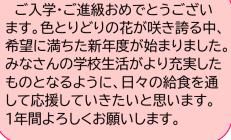














今月の栄養価	小 基準	小 実績値	⊕ 基準	④ 実績値
エネルギー(kcal)	650	587	830	712
たんぱく質(g)	21.1~32.5	23.5	28.0~41.5	27.8
脂質(g)	14.4~21.6	18.9	18.4~27.7	21.3
カルシウム(mg)	350	346	450	381
鉄分(mg)	3.0	2.6	4.0	3.0
食塩相当量(g)	2.0	2.3	2.5	2.8