



4月献立予定表



給食のきまりをまもろう

令和6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 | たんぱく質 | 野菜の調子をととのえる | たんぱく質 | 脂質 | 小学校 | 中学校 | 家庭で補ってほしい食品 | |
|-----|---|----|---|--------------------|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| | | | | | | | | I類たんぱく質 食塩相当量 | I類たんぱく質 食塩相当量 | | |
| 9火 | ごはん 菜の花ふりかけ | ○ | ☺ 和食の日 ☺ 和風きんぴら包み焼き 信夫菜のおかか和え わけぎの味噌汁 | 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 | 560 kcal 23.8 g 16.1 g 2.3 g | 648 kcal 26.2 g 17.0 g 2.7 g | 海藻類 | |
| 10水 | 切れ目丸パン タルタルソース | ○ | ☒ おはなし献立&はさんで食べよう ☒ えびカツ〜はさんで食べよう!〜 キャベツくん「キャベツサラダ」 おなべおなべにえたかな 「にんじんスープ」 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | パン ポタージュ ホワイトルウ | 米油 タルタルソース 米油 バター | 672 kcal 24.0 g 28.1 g 2.9 g | 856 kcal 29.7 g 32.7 g 3.6 g | 豆・豆製品 |
| 11木 | ごはん | ○ | 🌟 旬を味わおう:わかめ 🌟 ☆納豆 わかめ和え 肉じゃが | 牛乳 わかめ くさわかめ | にんじん | だいこん きゅうり たまねぎ えだまめ | ごはん じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 | 614 kcal 26.6 g 19.3 g 2.1 g | 740 kcal 31.2 g 22.0 g 2.3 g | 緑黄色野菜 | |
| 12金 | チキンライス | ○ | ♪ オレンジデー献立 ♪ ごぼうごまネーズサラダ キャベツとあさりのスープ 清見オレンジ ☆㊦ヨーグルト | 牛乳 ㊦ヨーグルト | にんじん かぶの葉 | ごぼう きゅうり もやし コーン たまねぎ かぶ キャベツ 清見オレンジ | ごはん じゃがいも | 白すりごま マヨネーズ | 567 kcal 18.4 g 18.9 g 2.5 g | 725 kcal 23.3 g 21.6 g 3.0 g | 海藻類 |
| 15月 | わかめごはん | ○ | ♡ だいすきふくしま特別献立 ♡ 県産厚焼きたまご 春野菜サラダ 花ふのすまし汁 | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり コーン たけのこ 干しいたけ | ごはん 花ふ | 米油 | 528 kcal 21.1 g 17.0 g 2.5 g | 632 kcal 24.0 g 19.1 g 2.9 g | いも類 |
| 16火 | ごはん | ○ | ☺ 和食の日&教科書とのコラボ献立 ☺ さばの味噌煮 菜の花のからし和え 2年国語: たけのこくん「若竹汁」 | 牛乳 わかめ | 菜の花 糸みつば | キャベツ もやし たけのこ えのきたけ | ごはん | 566 kcal 23.5 g 20.2 g 2.4 g | 650 kcal 25.6 g 20.5 g 2.7 g | くだもの | |
| 17水 | 切れ目入り丸パン 入学・進級おめでとう | ○ | 🌟 入学・進級お祝い献立 🌟 デミソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 菜の花入りクリームスープ ☆お祝いゼリー | 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 | 切れ目丸パン じゃがいも ホワイトルウ 白花豆ペースト ポタージュルウ ゼリー | 米油 バター | 635 kcal 24.5 g 22.9 g 2.4 g | 800 kcal 29.6 g 26.0 g 3.0 g | 根菜類 |
| 18木 | 玄米入りごはん | ○ | ♪ よい歯の日献立 ♪ 鶏肉のレモン醤油 切干大根とひじきの炒め煮 かみかみ根菜味噌汁 | 牛乳 ひじき | にんじん | 干しいたけ 切干だいこん えだまめ だいこん れんこん ごぼう ねぎ つきこん | 玄米入りごはん さといも | 米油 ごま油 | 589 kcal 27.4 g 15.8 g 2.5 g | 706 kcal 32.5 g 17.7 g 3.0 g | 緑黄色野菜 |
| 19金 | 中華麺 | ○ | 🌟 世界の料理を味わおう:中国 🌟 ぎょうざ 中華和え 味噌ラーメンかけ汁 | 牛乳 わかめ | ほうれん草 にんじん にら | もやし たまねぎ はくさい ねぎ きくらげ コーン | 中華めん | 米油 ごま油 ごま | 598 kcal 25.3 g 17.3 g 3.2 g | 819 kcal 32.9 g 21.5 g 3.9 g | いも類 |
| 22月 | ごはん | ○ | 🌟 世界の料理を味わおう:中国 🌟 錦糸しゅうまい 回鍋肉 ワンタンスープ | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲン菜 | キャベツ たけのこ たまねぎ もやし 干しいたけ メンマ ねぎ | ごはん でんぱん ワンタン | 米油 ごま油 ごま | 574 kcal 23.2 g 18.8 g 2.2 g | 735 kcal 28.1 g 23.8 g 2.8 g | 海藻類 |
| 23火 | ごはん パックソース | ○ | ♡ だいすきふくしまの日献立 ♡ 県産メンチカツ キャベツの彩り和え 旬の具だくさんみそ汁 | 牛乳 わかめ | にんじん きぬさや | もやし きゅうり キャベツ たまねぎ | ごはん じゃがいも | 米油 | 655 kcal 22.1 g 22.8 g 2.5 g | 745 kcal 24.8 g 26.4 g 2.7 g | 根菜類 |
| 24水 | サラダパン 〜チキンサラダを はさんで パニーニ をつくらう!〜 | ○ | 🌟 世界の料理を味わおう:イタリア 🌟 手作り! 鮭のピザ焼き チキンサラダ トスカーナ風ミネストローネ | 牛乳 チーズ 粉チーズ | ピーマン にんじん ほうれん草 トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ たまねぎ エリンギ | サラダパン じゃがいも | ノンエッグ マヨネーズ 米油 オリーブ油 | 585 kcal 22.9 g 22.1 g 2.2 g | 799 kcal 36.9 g 27.1 g 2.9 g | 海藻類 |
| 25木 | ごはん | ○ | 🌟 日本の料理を味わおう:静岡 🌟 アジフライ わさびドレッシング和え 桜えびとキャベツの味噌汁 ☆静岡県産お茶プリン | 牛乳 のり さくらえび | にんじん こまつな | きゅうり もやし コーン キャベツ えのきたけ ねぎ | ごはん じゃがいも お茶プリン | 米油 ごま | 628 kcal 23.0 g 19.6 g 1.9 g | 745 kcal 26.7 g 22.0 g 2.5 g | くだもの |
| 26金 | 麦ごはん 動物型チーズ | ○ | ♪ 旬を味わおう:アスパラ・たまねぎ ♪ アスパラサラダ ポークカレー | 牛乳 型抜きチーズ | アスパラガス にんじん グリーンピース トマト | きゅうり キャベツ たまねぎ 黄パプリカ セロリ りんご | 麦ごはん じゃがいも カレールウ | 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ 米油 | 689 kcal 23.0 g 25.2 g 2.2 g | 743 kcal 24.8 g 27.6 g 2.4 g | 魚介類 |
| 30火 | ごはん | ○ | ☺ 和食の日 ☺ さんまのおろし煮 ごまドレッシング和え にらたま汁 | 牛乳 すき昆布 | こまつな にんじん にら | キャベツ たまねぎ しめじ | ごはん じゃがいも でんぱん | 米油 ごま油 白すりごま 白いりごま | 582 kcal 23.6 g 21.4 g 2.0 g | 699 kcal 27.3 g 24.5 g 2.5 g | くだもの |

☆学校直送

11日:納豆

12日:㊦ヨーグルト

17日:お祝いゼリー

23日:お茶プリン



給食のきまり・食事のマナーを守りましょう



給食はしまりまーす!



マナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう!



| 今月の平均栄養価 | 小学校 | | 中学校 | |
|--------------|------|-----------|------|-----------|
| | 実施値 | 基準値 | 実施値 | 基準値 |
| エネルギー (kcal) | 603 | 650 | 736 | 830 |
| たんぱく質 (g) | 23.6 | 21.1~32.5 | 28.3 | 28.0~41.5 |
| 脂質 (g) | 20.4 | 14.4~21.6 | 23.3 | 18.4~27.7 |
| カルシウム (mg) | 372 | 350 | 420 | 450 |
| 鉄分 (mg) | 2.3 | 3.0 | 3.3 | 4.0 |
| 食塩相当量 (g) | 2.4 | 2.0 | 2.9 | 2.5 |