



# 7月献立予定表



太字は福島市内産です！



暑さに負けない食事をしよう



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。

※福島市は給食費を小学生1食あたり175円、中学生180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	毎日の献立をととのえる	献立のよきものになる	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	家庭で食べてほしい食品	
							小学校	中学校					
1火	ゆかりごはん 添加物 中のみ・小豆アーモンド	○	▶ <b>関西半夏生献立</b> たこナゲット、小松菜とひじきの彩り和えゆばのまじし汁	たこナゲット、とうふ、糸かまぼこ、ゆば	牛乳、ひじき中のみ、かたくちいわし	こまつな、にんじん、こねぎ	キャベツ、コーン、たまねぎ、えのきたけ	ごはん	米油、ごま油、白すりごま 中のみ：アーモンド	594 21.1 21.7 2.6	716 25.8 25 3.1	根菜類	
2水	10g減量 米粉コッパン 県産ももじゃム	○	▶ <b>旬を味わおう！かぼちゃ・もも</b> 県産鶏のハーブ焼き、枝豆とチーズのサラダ、パンフキンポタージュ	鶏のハーブ焼き、ベーコン	牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、かぼちゃ	キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、枝豆、黄パプリカ、たまねぎ、マッシュルーム	米粉パン、ももじゃム、三温糖、ポタージュルー、ホワイトルー	米油	630 27.1 24.3 2.8	777 34.5 29.0 3.7	豆・豆製品	
3木	ごはん @加ゆみごはん	○	◎ <b>世界の料理を味わおう：中華</b> えびしゅうまい、チンジャオロースー、わかめと豆腐のスープ	えびしゅうまい、牛肉、とり肉、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、チンゲン菜	たまねぎ、たけのこ、豆もやし、きくらげ	ごはん、三温糖、でんぷん	米油、ごま油	543 22.8 16.3 2.2	709 27.7 21.9 2.9	いも類	
4金	ソフト麺	○	◎ <b>おはなし献立：ごまったださんのスパゲッティ</b> ピーズサラダ、ごまったださんのミートソース、★冷凍パン	大豆、金時豆、手ごね、豚ひき肉、大豆	牛乳、チーズ	ブロッコリー、ピーマン、にんじん、トマト	<b>きゅうり</b> 、枝豆、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、パインアップル	ソフトめん、三温糖、小麦粉	米油	646 28.7 18.3 1.9	821 35.7 20.7 2.3	魚介類	
7月	ごはん	○	☆ <b>七夕献立</b> ハンバーグおろしソース、七夕そうめん汁、短冊サラダ、★七夕ゼリー	ハンバーグ、とり肉、かまぼこ	牛乳、くきわかめ	オクラ、こねぎ、にんじん	だいごん、たけのこ、えのきたけ、 <b>きゅうり</b> 、だいごん、こんにゃく	ごはん、三温糖、でんぷん、そうめん、七夕ゼリー	白すりごま	573 22.4 15.8 2.1	656 24.3 16.3 2.4	豆・豆製品	
8火	ごはん バックソース	○	◎ <b>和食の日献立</b> アジフライ、夏野菜のみそ炒め、冬瓜とえびのスープ	あじフライ、ぶた肉、えび、とうふ	牛乳	にんじん、いんげん、ピーマン、こねぎ	たまねぎ、なす、キャベツ、とうがん、干しいたけ	ごはん、でんぷん	米油、ごま油	600 26.1 18.4 2.5	718 30.4 21.1 3.0	海藻類	
9水	10g減量 切れ目入り米粉コッパン 「きゅうり」&「トマト」	○	▶ <b>はさんで食べよう</b> フランクフルト、ツナポテトサラダ、枝豆入りトマトとたまごのスープ	フランクフルト、ツナ、とり肉、たまご	牛乳	にんじん、トマト	<b>きゅうり</b> 、たまねぎ、コーン、しめじ、枝豆、レタス	米粉パン、じゃがいも、でんぷん	マヨネーズ	629 25.8 34.2 3.0	848 33.5 39.2 3.8	根菜類	
10木	わかめごはん	○	▶ <b>日本の料理を味わおう：沖縄</b> 野菜入り肉団子、ゴーヤチャンプルー、もずくスープ、★シークワーサータルト	野菜入り肉団子、ぶた肉、とうふ、たまご、かつお節、とうふ	牛乳、わかめ、もずく	にんじん、オクラ	キャベツ、にがり、えのきたけ、とうがん	わかめごはん、シークワーサータルト	米油、ごま油	597 20.4 17.9 2.4	719 24.9 20.0 3.2	緑黄色野菜	
11金	ごはん	○	▶ <b>かみかみ献立</b> 鶏肉のレモン醤油、まわかめのかみかみサラダ、野菜たっぷり和風ミネストローネ	とり肉、ベーコン、大豆	牛乳、くきわかめ	にんじん、ブロッコリー、トマト	レモン、切干大根、もやし、えだまめ、こんにゃく、セロリ、たまねぎ、ごぼう、れんこん	ごはん、三温糖、じゃがいも	米油、ごま油、ラー油、白すりごま、オリーブ油	587 25.6 21.2 1.9	700 29.9 24.2 2.4	魚介類	
14月	ごはん さかなふりかけ	○	♥ <b>だいごきふくしま特別献立</b> 豚肉ときゅうりの炒め物、ミニトマト、野菜たっぷりクッパ風スープ	ぶた肉、牛肉、たまご	牛乳	ミニトマト、にんじん、にら	たまねぎ、キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、きくらげ、もやし、干しいたけ、たけのこ	ごはん、はるさめ、三温糖、でんぷん	ふりかけ、米油、ごま油、白すりごま	563 25.2 16.4 2.4	669 28.8 17.9 2.7	海藻類	
15火	ごはん	○	◎ <b>和食の日献立</b> いわしの南蛮漬け、きゅうりの塩昆布和え、夏の豚汁	いわし、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、塩昆布	ピーマン、にんじん、オクラ	たまねぎ、キャベツ、もやし、 <b>きゅうり</b> 、えのきたけ、コーン、つぎこん	ごはん、三温糖、じゃがいも	米油、白すりごま、ごま油	597 26.3 18.8 2.2	743 32.9 23.0 3.2	くだもの	
16水	黒コッパン	○	◎ <b>リザーブデザート献立</b> フライドごぼうとチキンのサラダ、ラタトゥイユ、★シュークリーム、★豆乳パニラだいふく	サラダチキン、ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、かぼちゃ、トマト	キャベツ、 <b>きゅうり</b> 、ごぼう、セロリ、たまねぎ、なす、ズッキーニ	コッパン、黒砂糖、三温糖、シュークリーム、だいふく	米油、オリーブ油	672 21.5 25.3 2.6	612 20.6 19.6 2.5	800 25.4 27.8 3.0	豆・豆製品
17木	麦ごはん	○	▶ <b>参加型献立：鳥川小</b> ～夏をまるごと給食～ 味付きゆでたまご、ツナときゅうりのサラダ、夏野菜カレー	たまご、ツナ、ぶた肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマト、さやいんげん	<b>きゅうり</b> 、キャベツ、たまねぎ、コーン、ズッキーニ、りんご	麦ごはん、はちみつ、じゃがいも、カレールー	米油	685 26.5 23.6 2.5	806 29.6 26.2 3.0	きのこ類	
18金	中華麺	○	▶ <b>日本の料理を味わおう：長崎</b> 海藻サラダ、ちゃんぽんめんがけ汁、チョコチップ入り、手作りカステラ風蒸しパン	たまご、ぶた肉、いか、むきえび、かまぼこ	牛乳、わかめ、まわかめ、昆布、白彩り、赤角又	にんじん	もやし、キャベツ、豆もやし、たけのこ、コーン、きくらげ	中華めん、ホットケーキミックス、はちみつ、三温糖、中ざら糖、チョコ	米油、ラー油、ごま油、白すりごま	672 28.9 20.2 2.9	828 35.5 21.7 3.4	緑黄色野菜	



# 8月献立予定表



夏野菜を食べよう！



22金	カレーライフ	○	◎ <b>世界の料理を味わおう：フランス</b> 手作りコルドンブルー、キャロットサラダ、夏野菜とたまごのスープ	ぶた肉、ハム、ツナ、ベーコン、たまご	牛乳、スライスチーズ	にんじん、つるむらさき、トマト	<b>きゅうり</b> 、コーン、たまねぎ、ズッキーニ	ごはん、小麦粉、パン粉、三温糖、じゃがいも、でんぷん	米油	724 28.5 30.3 2.9	826 31.2 32.4 3.4	きのこ類
25月	ごはん @加ゆみごはん	○	◎ <b>世界の料理を味わおう：中華</b> ハオス、麻婆なす、春雨スープ	パオス、豚ひき肉、とり肉	牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲン菜	なす、たまねぎ、たけのこ、もやし、干しいたけ、ねぎ	ごはん、三温糖、でんぷん、はるさめ	米油、ごま油	554 21.1 16.1 2.2	702 26.3 19.4 2.6	海藻類
26火	ごはん	○	◎ <b>和食の日献立</b> さんまのおろし煮、わかめ和え、夏野菜の具だくさん味噌汁	さんまのおろし煮、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ、まわかめ	トマト、さやいんげん、オクラ	もやし、 <b>きゅうり</b> 、たまねぎ、コーン、みょうが	ごはん、じゃがいも	米油、ラー油、ごま油、白すりごま	567 23.5 19.6 2.5	682 27.1 22.4 3.0	豆・豆製品
27水	切れ目入り丸パン タルタルソース	○	▶ <b>教科と関連献立：小ら道徳</b> ～食べ残されたえびのみだ～ えびカツ、フロッコリーサラダ、トマトと豆の洋風スープ、中のみ：★ジョア80プレーン	えびカツ、サラダチキン、ベーコン、大豆	牛乳、中のみ：ジョア80	ブロッコリー、にんじん、トマト	キャベツ、コーン、たまねぎ、エリンギ、ズッキーニ	丸パン、三温糖、じゃがいも	米油、タルタルソース	615 24.8 26.1 3.1	782 31.6 29.6 3.8	くだもの
28木	うめちりごはん	○	▶ <b>旬を味わおう：トマ、ゴーヤ、枝豆</b> ゴーヤのツナマヨサラダ、夏の肉じゃが、★ローブルーベリーゼリー	ツナ、牛肉、生揚げ、しらす	牛乳	にんじん、トマト	うめ、にがり、 <b>きゅうり</b> 、キャベツ、コーン、レモン、たまねぎ、糸こんにゃく、えだまめ	ごはん、三温糖、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、白すりごま、米油	635 23.3 22.2 1.8	728 27.1 22.0 2.1	きのこ類
29金	ソフト麺	○	▶ <b>職香る献立</b> チーズはんぺんフライ、小松菜とじゃこの和え物、磯のりきつねうどんがけ汁	チーズはんぺん、フライ、とり肉、なた、油揚げ	牛乳、すき昆布、かたくちいわし、青さのり	にんじん、こまつな	キャベツ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	ソフトめん	米油、白すりごま	612 26.5 21.8 2.7	747 31.3 22.4 2.7	根菜類

★学校直送【7月】4日：冷凍パン 7日：七夕ゼリー 10日：シークワーサータルト 16日：シュークリーム・豆乳パニラだいふく 【8月】27日：@のみジョア80 28日：ブルーベリーゼリー

## 夏休みの食生活 意識したい 4つのポイント！



今月の栄養価	① 基準	② 実績値	③ 基準	④ 実績値
エネルギー(kcal)	650	612	830	753
たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.2	28.0~41.5	29.3
脂質(g)	14.4~21.6	21.1	18.4~27.7	24.3
カルシウム(mg)	350	341	450	396
鉄分(mg)	3.0	2.6	4.0	3.3
食塩相当量(g)	2.0	2.4	2.5	3.0

<p><b>今が旬の野菜・くだもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト</li> <li>・オクラ</li> <li>・なす</li> <li>・ズッキーニ</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・ピーマン</li> <li>・とうもろこし</li> <li>・じゃがいも</li> <li>ブルーベリー</li> <li>・もも</li> <li>・なし</li> </ul>	<p>1日(火) 関西半夏生献立</p> <p>夏至から数えて11日目を「半夏生」と呼びます。関西では、昔は、半夏生までに田植えを終えるべきといわれ、植え付けた稲の苗が、タコの腕のように大地にしっかりと根付くことを祈り、半夏生の日にタコを食べるようになったそうです。他に京料理の湯葉のすまし汁、関西のしろ菜（小松菜）とひじきの和え物です。</p>	<p>2日(水) 旬の野菜には魅力がいっぱい</p> <p>お店には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、それぞれたくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。今日は、かぼちゃと桃を使いました。</p>	<p>3日(木) 世界の料理を味わおう：中華</p> <p>チンジャオロースーの青椒はピーマン、肉は豚肉、糸は細切りです。今日は牛肉を使ったので青椒牛肉糸といます。中国では豚肉、日本では牛肉を使うことが多いです。中華四大料理は北京料理、上海料理、広東料理、四川料理で、チンジャオロースーは四川料理、えびしゅうまいは広東料理として知られています。</p>	<p>4日(金) おはなし献立</p> <p>こまったさんは、駅前でお花屋を営んでいます。今日はお花屋さんがお休みなで、こまったさんは冷蔵庫にあったひき肉やたまねぎを使って、ミートソースパグティを作りました。日本では、あさりたっぷりのボンゴレスパグティ、まぐろの缶詰とマトのスパグティも登場します。</p>
<p>7日(月) 七夕こんだて</p> <p>織姫が機を織ることから、七夕には糸に似たそうめんを食べる風習があります。七夕発祥の地、中国でもともと「黍餅」という、小麦粉をこねて縄のように伸ばし、ねじって揚げたお菓子をお供えていたのが、日本に伝わってそうめんになったという説もあります。今夜、夜空に天の川を見上げてみましょう。</p>	<p>8日(火) 旬の野菜：冬瓜</p> <p>原産地はインドだと言われています。日本では平安時代の「本草和名」に記載があることから、古くから親しまれてきた野菜であることがわかります。1個あたり4キロくらいの重さがありますが、丸のまま冷暗所に保存しておけば、冬までもつことから、この名前がついたそうです。今日はスープに入れました。</p>	<p>9日(水) はさんで食べよう</p> <p>今日は米粉コッパンです。福島市産のコシヒカリを米粉にし、小麦粉と合わせてコッパンにしました。小麦粉のみのパンよりも、もちもちとした食感があります。切れ目が入った米粉コッパンにフランクフルトをはさみ、ケチャップ&amp;マスタードをかけて食べましょう。ツナポテトサンドはさんでもおいしいです。</p>	<p>10日(木) 日本の料理を味わおう：沖縄</p> <p>沖縄の伝統野菜の「ゴーヤー」は、苦味があるため「にがうり」とも呼ばれています。夏バテの解消にさかんに利用されている野菜で、庭先にゴーヤーの目よけがあるのが、沖縄家庭のよくある風景です。豚肉や豆腐と一緒に炒めました。シークワサーは沖縄を中心に自生する柑橘類の一種です。今日はタルトデザートです。</p>	<p>11日(金) かみかみ献立</p> <p>よくかんで食べる食材は、サラダの茎わかめ、切干大根、ミネストローネのごぼう、れんこんです。よくかむと6つのいいことがあります。①おいしく味わえる②食べ過ぎを防ぐ③むし歯を防ぐ④消化を助け、栄養の吸収が高まる⑤歯並びがよくなる⑥脳のはたらきがよくなり、心を安定させる</p>
<p>14日(月) だいすきふくしま特別献立</p> <p>福島市で1番育てられ、1番獲れる野菜はきゅうり。きゅうりに多く含まれる栄養はビタミンA、Cとカリウムです。ビタミン類は夏の疲れた体の調子を整えてくれ、カリウムは塩分を体の外に出す働きがあります。また、体を冷やす働きもあると言われています。今日は豚肉ときゅうりのオイスターソース炒めをしました。</p>	<p>15日(火)和食の日 南蛮漬け</p> <p>魚や肉を油で揚げた後、香味野菜と一緒に甘酢に漬けた料理です。南蛮漬けの名前は、室町時代から江戸時代にかけて日本人がスペインやポルトガルを指す「南蛮」という言葉に由来しており、これらの国から伝わったとされる料理であるため、この名前が付けられました。暑い夏でも酢のさっぱり感でおいしくいただけます。</p>	<p>16日(水) リザーブデザート給食</p> <p>みなさんが楽しみにしていたリザーブデザートの日です。シュークリーム、だいふく、どちらのデザートを選びましたか？自分で選んだデザートはどうでしたか？ラタトゥイユには、夏野菜がたっぷり入っています。かぼちゃ・なす・カラーピーマン・トマト・たまねぎ・ズッキーニなどです。</p>	<p>17日(木) 参加型献立：鳥川小</p> <p>鳥川小学校6年生のみなさんが7月という時期もあり、夏野菜を使った献立を考えてくれました。サラダの福島市産きゅうり、カレーのかぼちゃ、ズッキーニ、いんげんなどが夏野菜となります。今日が1学期最後の給食のみなさん、夏休みも元気に過ごしましょう。</p>	<p>18日(金) 日本の料理を味わおう：長崎</p> <p>江戸時代に日本で唯一海外との貿易ができた長崎。料理においても、和風に加え中国、オランダ、ポルトガルなど異なる国の食文化を取り入れていました。「ちゃんぽん」は「混ぜ合わせる」という意味です。長崎と言えば、カステラ。チョコチップ入りのカステラ風蒸しパンは給食センターで手作りし、蒸しました。</p>

7・8月の楽しい給食



- ☆リザーブデザート給食
- ☆日本の料理を味わおう～沖縄県・長崎県
- ☆世界の料理を味わおう～中国・フランス
- ☆参加型献立～鳥川小
- ☆旬の野菜を味わおう
- ☆おはなし献立
- ☆教科と関連献立

8月 こんだてアラカルト

<p>22日(金) 世界の料理を味わおう：フランス</p> <p>コルドンブルーは、フランス語で直訳すると「青いリボン」という意味ですが、「優秀な料理人」という意味で使われます。肉を薄くたたき、ハムやチーズを包み油で揚げるか焼いた肉のカツレツです。給食センターでは、薄切り豚肉にロースハム、モッツアレラチーズを包んでパン粉をまぶして揚げました。</p>	<p>旬の野菜：つるむらさき</p> <p>免疫力を高める夏場のスーパー野菜です。英語では「インドのほうれん草」という意味ですが、ほうれん草とはまったくの別種で、栄養価はほうれん草以上、青葉が少なく真夏が旬で、カロテン、ビタミンC、ビタミンB2、カリウム、カルシウム、鉄などが豊富に含まれています。今日はスープに入れました。</p>
<p>28日(木) 旬を味わおう</p> <p>旬のゴーヤーは、ツナとマヨネーズのサラダに、夏野菜の肉じゃがにはトマトと枝豆を入れました。肉じゃがは牛肉です。牛は30～40kgくらいで生まれて成牛になると550～700kg以上になります。日本で飼われている牛には役割で「肉用牛」と「乳用牛」に分けられます。肉じゃがの牛肉も牛乳もおいしくいただけます。</p>	<p>29日(金) 磯香る献立</p> <p>海藻類は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性化したり、甲状腺ホルモンをつくらため成長期に大切です。今日はサラダにじゃこ、うどんのかけ汁に青さのりを使いました。磯の香りを感じながらいただきます。</p>
<p>25日(月) この食べ物なあに？</p> <p>ヒント①皮はツルンとしています。②へたの部分が、帽子をかぶっているように見えます。③中は白いです。④皮は紫色です。⑤野菜です。答えは「なす」です。なすの皮の紫色の成分には、目の疲れをとったり血液をサラサラにする効果があるとも言われています。今日は、豚ひき肉と炒めて麻婆なすにしました。</p>	<p>26日(火) 生活リズムを取り戻そう</p> <p>夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活元気を送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。</p>
<p>27日(水) 教科と関連献立</p> <p>小学6年の道徳「食べ残されたえびになみだ」は、日本の大学に入学したタイ国の学生の話です。みなさんは、これまでに食べ物を残したことがありますか？その理由は、それぞれにいろいろあることと思います。しかし、給食には様々な人の手が関わっていることを思い、もう一口でいいので食べたいと思えます。</p>	<p>27日(水) 27日(水)</p> <p>27日(水)</p>