

3月のこんだてひょう

令和6年度
西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄のなかま・ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とって ほしい 食品			
			さかな にく たまご まめ類	色のかいやさい	色のかいやさい くだもの きのこと	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	小 中		
3月	♪ひなまつり献立 わかめご飯 ひなあられ えびフライ 梅かつおあえ あさりのすまし汁	○	あさり、木綿豆腐、 花なると、かつお 節、えびフライ	生乳、わかめ	にんじん、小松菜	もやし、梅、ねぎ	白米、さといも、 はるさめ、白玉 麩、ひなあられ	米油	562 667 kcal 21.5 24.7 g 15.1 16.6 g 3.2 3.8 g	その他の 野菜
4火	♪和食の日・かみかみの日 ご飯 さばのみそ煮 こまつなサラダ とりごぼう汁	○	鶏肉、とうふ、さば のみそ煮	生乳	にんじん、小松菜	ごぼう、ねぎ、干しいた け、もやし、きゅうり	白米、さといも	ドレッシング	570 710 kcal 25.2 26.2 g 16.4 25.0 g 2.3 2.5 g	
5水	ご飯 さけふりかけ だしまき卵 五目豆 さつまいものみそ汁	○	鶏肉、とうふ、み そ、だしまき卵、太 豆、さつまあげ、油 揚げ、さけふりか け	生乳、ばいせん 昆布	にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう	白米、さつまい も、三温糖	米油	594 721 kcal 22.1 26.4 g 18.1 19.8 g 2.3 2.8 g	緑黄色 野菜
6木	ご飯 さわらの西京焼き 切り昆布の煮物 玉ねぎのみそ汁	○	油揚げ、みそ、豚 肉、大豆、さわら、 さつまあげ	生乳、昆布	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ	白米、じゃがい も、糸こんにゃ く、三温糖	米油	614 689 kcal 23.6 30.0 g 23.6 18.4 g 2.1 2.9 g	くだもの
7金	切り目入りコッパパン ツナサンドの具 ひよこ豆のクリームスープ かんきつ	○	ベーコン、ひよこ 豆、ツナ	生乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム、 レモン、とうもろこし、 きゅうり、キャベツ、かん きつ	コッパパン、じゃ がいも、寒天	米油、ベシヤメル ソース、卵不使用 マヨネーズ	686 889 kcal 25.2 32.1 g 27.0 32.8 g 2.9 3.7 g	魚介類
10月	♪防災メニュー 麦ごはん ヒートレスカレー りっちゃんサラダ 米粉のりんごタルト	○	ロースハム、かつ お節	生乳、こんぶ	にんじん	とうもろこし、きゅうり、 キャベツ	白米、麦、三温糖、 米粉のりんごタ ルト	米油	716 804 kcal 17.4 19.2 g 23.2 23.9 g 3.6 3.6 g	豆類
11火	♪ふくしま健康応援メニュー ご飯 ソースかつ お祝いデザート 切干大根のおかかマヨサラダ トマトとほうれん草の中華風卵スープ	○	鶏肉、卵、味付けお かか、ロースかつ	生乳	ほうれんそう、ト マト、ブロッコ リー	玉ねぎ、きくらげ、切干大 根、きゅうり、レモン	白米、かたくり 粉、三温糖、お祝 いいちごゼリー	卵不使用マヨ ネーズ、米油	679 812 kcal 23.0 29.8 g 22.1 23.6 g 1.9 2.2 g	いも類
12水	♪荒井小学校150周年お祝い献立 中華めん 塩ラーメンかけ汁 ぎょうざ 春雨サラダ いちごレアチーズ	○	豚肉、焼豚、うずま きなると、中華く らげ、ぎょうざ	生乳、わかめ、い ちごレアチーズ	にんじん	にんにく、玉ねぎ、メンマ、 コーン、ねぎ、きゅうり、も やし	中華めん、はるさ め	すりごま、ドレ ッシング	628 855 kcal 25.4 33.3 g 18.3 22.3 g 3.5 4.5 g	海そう
13木	♪和食の日 ご飯 いわしの梅煮 五目きんぴら なめこ汁	○	とうふ、みそ、豚 肉、さつま揚げ、い わし	生乳	にんじん	なめこ、ねぎ、ごぼう、えだ まめ	白米、じゃがい も、こんにゃく、 三温糖	米油、いりごま、 ごま油	585 685 kcal 23.4 25.8 g 18.2 21.2 g 2.0 2.2 g	緑黄色 野菜
14金	黒コッパパン チーズオムレツ 花野菜サラダ あさりのスープ	○	ベーコン、あさり、 チーズオムレツ	生乳	にんじん、ブロッ コリー	玉ねぎ、マッシュルーム、 カリフラワー、キャベツ、 とうもろこし	砂糖、コッパパ ン、じゃがいも	ドレッシング	588 947 kcal 24.6 31.2 g 18.6 22.3 g 2.8 3.8 g	豆類
17月	♪だいきふくしまの日 荒井小学校6年生の考えた献立 ご飯 デミソースハンバーグ しらすサラダ 豚汁 レモンヨーグルト	○	豚肉、木綿豆腐、み そ、ハンバーグ	生乳、しらす、レ モンヨーグルト	にんじん、水菜	だいこん、ねぎ、ごぼう、は くさい、キャベツ、きゅう り	白米、さといも、 こんにゃく、三温 糖	いりごま、ドレ ッシング	682 775 kcal 28.8 31.5 g 18.3 19.1 g 2.4 3.0 g	くだもの
18火	♪だいきふくしまの日 立子山の凍み豆腐を食べよう ご飯 しもどうふのごまあえ ますの塩焼き 小松菜のみそ汁 いもけんぴバリッシュ	○	油揚げ、凍み豆腐、 ますの塩焼き	生乳、いわし	ほうれん草、にん じん、小松菜	えのきだけ、ごぼう、もや し	-	米油、ねりごま、 すりごま	598 733 kcal 28.9 28.5 g 19.3 24.5 g 2.5 2.8 g	その他の 野菜
19水	ご飯 ヤンニョムチキン 生わかめサラダ トックスープ	○	鶏肉、ちくわ、鶏の から揚げ	生乳、わかめ	チンゲンツァイ	干しいたけ、玉ねぎ、 きゅうり、キャベツ、にん にく	白米、トック、三 温糖	ごま油、米油、い りごま	613 742 kcal 22.1 26.0 g 22.3 26.1 g 2.4 3.0 g	緑黄色 野菜
学校直送：10日（月）米粉のりんごタルト 11日（火）お祝いデザート 17日（月）レモンヨーグルト										

学校直送：10日（月）米粉のりんごタルト 11日（火）お祝いデザート 17日（月）レモンヨーグルト

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。

※ 福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

※ 福島県産食材には下線が引いてあります。

※ 3月11日「トマトとほうれん草の中華風卵スープ」は、ふくしま健康応援メニューです。

3月のめあて
食生活の反省をしよう

3月の1日あたりの平均栄養価					≪ 内は基準値	
区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖量 (mg)	食塩相当量 (g)	
小学校	623≪650≫	23.8≪21.1~32.5≫	19.9≪14.4~21.7≫	363≪350≫	2.6≪1.9≫	
中学校	771≪830≫	28.6≪27.0~41.5≫	22.4≪18.4~27.7≫	400≪450≫	3.2≪2.4≫	