

# 4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 小 中	家庭で とって ほしい 食品			
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい			色のうすいやさい 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
9 火	<b>♪和食の日</b> ご飯 さつまいものみそ汁 ますの塩焼き ひじきの炒め煮	○	鶏肉, 油揚げ, みそ, 豚肉, さつまい, ますの塩焼き	牛乳, ひじき	にんじん	だいこん, ねぎ, ごぼう, えだまめ, 干ししいたけ	白米, さつまいも, こんにゃく, 三温糖	米油	568 687 kcal 26.2 31.2 g 15.6 17.8 g 2.5 3.3 g	その 他の 野菜
10 水	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 おかかマヨサラダ 納豆	○	鶏ひき肉, 厚揚げ, うずら卵, えび, ボール, かつお節, 納豆	牛乳, 昆布	にんじん, さやいんげん, ブロッコリー	玉ねぎ, 干ししいたけ, しょうが, キャベツ, とうもろこし	白米, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	617 757 kcal 24.6 29.3 g 18.9 22.2 g 1.9 2.3 g	小魚
11 木	<b>♪かみかみの日</b> ご飯 とりごぼう汁 えびフライ たくあんあえ タルタルソース	○	鶏肉, 油揚げ, ささいか, エビフライ	牛乳	にんじん, 小松菜	ごぼう, 干ししいたけ, たくあん, もやし, きゅうり	白米, さといも	いりごま, ドレッシング, 米油, タルタルソース	599 707 kcal 20.0 23.3 g 22.1 24.2 g 2.8 3.1 g	くだもの
12 金	コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ かわちぼんかん 河内晩柑 いちごジャム	○	豚肉, ベーコン, 大豆 金時豆 手亡豆 枝豆, 大豆, ロースハム	牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー	いちごジャム, にんにく, 玉ねぎ, とうもろこし, キャベツ, 河内晩柑	コッペパン, じゃがいも, 三温糖	米油, ごま油, いりごま	627 816 kcal 24.7 31.1 g 18.4 22.1 g 2.2 3.0 g	海藻類
15 月	麦ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト (中) 塩味付きゆで卵	○	豚肉 (中) 塩味付きゆで卵	牛乳, ヨーグルト, ホイップクリーム	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, パイナップル, もも, みかん, りんご	白米, 麦, じゃがいも, ナタデココ, はちみつ	カレーパウダー, 米油	625 833 kcal 19.7 29.8 g 16.1 23.1 g 1.5 2.3 g	豆類
16 火	<b>♪和食の日</b> ご飯 豚汁 さばのみそ煮 切干大根サラダ	○	豚肉, 木綿豆腐, みそ, ツナ, さばのみそ煮	牛乳	にんじん	だいこん, ねぎ, ごぼう, レモン, 切干大根, きゅうり	白米, さといも, こんにゃく	ドレッシング	625 718 kcal 24.4 27.2 g 22.5 23.4 g 2.1 2.4 g	くだもの
17 水	中華めん しょうゆラーメンかけ汁 ぎょうざ 中華あえ	○	焼豚, うすまきなると, 中華くらげ, ぎょうざ	牛乳	にんじん, ほうれん草	しょうが, もやし, メンマ, ねぎ, きゅうり, キャベツ	中華めん, はるさめ	すりごま, ドレッシング	573 797 kcal 24.6 33.8 g 14.8 18.4 g 3.2 4.4 g	いも類
18 木	<b>♪だいきふくしまの日</b> ご飯 花麩のすまし汁 とりからあげレモンソースがけ 春野菜サラダ ブルベリーゼリー	○	ちくわ, 鶏肉, とうふ, ロースハム, 鶏のから揚げ	牛乳	にんじん, みつば, 菜の花	干ししいたけ, キャベツ, レモン	白米, 麩, はるさめ, 三温糖, ブルベリーゼリー	ドレッシング, 米油	679 810 kcal 27.0 31.9 g 24.3 28.7 g 2.6 3.1 g	海藻類
19 金	切れ目入りコッペパン あさりのコンソメ煮 セルフたまごサンド ニューサマーオレンジ	○	ベーコン, あさり, たまご	牛乳	にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, きゅうり, ニューサマーオレンジ	コッペパン, じゃがいも, マカロニ	オリーブ油, マヨネーズ	644 838 kcal 22.9 28.6 g 23.8 29.0 g 2.8 3.6 g	緑黄色 野菜
22 月	<b>♪入学・進級おめでとう献立</b> わかめご飯 じゃがいものみそ汁 鶏の照り焼き アーモンドあえ みかんクレープ	○	木綿豆腐, みそ, 鶏の照り焼き	牛乳, わかめ	ほうれん草, にんじん	だいこん, ねぎ, えのきだけ, もやし	白米, じゃがいも, 三温糖, みかんクレープ	アーモンド	648 739 kcal 25.3 27.7 g 20.7 21.7 g 3.3 3.8 g	いも類
23 火	<b>♪和食の日</b> ご飯 凍み豆腐のみそ汁 いわしの生姜煮 五目豆	○	凍み豆腐, みそ, 鶏肉, 大豆, いわしの生姜煮	牛乳, さつまい, 揚げ, 昆布	にんじん	ねぎ, だいこん, ごぼう	白米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	米油	572 688 kcal 23.7 28.2 g 15.7 17.6 g 2.1 2.6 g	くだもの
24 水	ご飯 大豆と卵のスープ しゅうまい チャプチェ ヨーグルト	○	ベーコン, 大豆, 卵, 豚肉, ポークしゅうまい	牛乳, ヨーグルト	にんじん, チンゲンツァイ, ビーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	玉ねぎ, にんにく, カットきくらげ	白米, かたくり粉, はるさめ, 三温糖	米油, ごま油	617 775 kcal 26.9 33.5 g 17.2 21.2 g 2.0 2.8 g	小魚
25 木	<b>♪適しおの日</b> ご飯 きぬさやのみそ汁 ハンバーグデミソースがけ マカロニサラダ	○	油揚げ, みそ, デミソースハンバーグ	牛乳, チーズ	さやえんどう, きぬさや, にんじん	玉ねぎ, えのきだけ, きゅうり	白米, じゃがいも, マカロニ	マヨネーズ	621 726 kcal 22.1 24.8 g 21.9 23.9 g 1.9 2.4 g	緑黄色 野菜
26 金	切れ目入り丸パン クリームスープ フライドチキン カラフルサラダ	○	ベーコン, ほたて貝柱, ツナ, フライドチキン	牛乳, 脱脂粉乳	にんじん, ビーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, レモン, きゅうり, もやし	コッペパン, じゃがいも	米油, ベジタメルソース, ホワイトルウ, ドレッシング	694 908 kcal 28.1 35.5 g 29.1 35.6 g 2.8 4.0 g	小魚
30 火	ご飯 油麩のみそ汁 たけのこ入り信田煮 まわかめのきんぴら 卵ふりかけ	○	みそ, 鶏肉, たけのこ入り信田煮	牛乳, まわかめ	にんじん, 小松菜	えのきだけ, ごぼう	白米, じゃがいも, 油ふ, こんにゃく, 三温糖	米油, いりごま, たまごふりかけ	569 664 kcal 20.2 22.7 g 17.1 18.4 g 2.2 2.6 g	くだもの

学校直送：10日(水) 納豆 18日(木) ブルベリーゼリー 22日(月) みかんクレープ 24日(水) 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。

※ (中) は、中学生のみの提供です。

※ 福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。



4月のめあて  
給食のきまりを守ろう



4月の1日あたりの平均栄養価					《 》内は基準値
区分	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖量 (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	617<<650>>	23.9<<21.1~32.5>>	19.9<<14.4~21.7>>	349<<350>>	2.3<<1.9>>
中学校	766<<830>>	29.3<<27.0~41.5>>	23.2<<18.4~27.7>>	377<<450>>	3.0<<2.4>>