

# 4月のこんだてひょう

令和7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	黄色のなかま・ 熱や力のもとになる	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 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	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ		小 中
8 火	♪ 和食の日 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 五目きんぴら いわしの生姜煮	○	とうふ, 油揚げ, みそ, 鶏肉, さつまいも, いわしの生姜煮	にんじん, ピーマン	ごぼう	白米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	米油, いりごま	553 672 kcal 22.6 27.0 g 15.8 17.9 g 2.0 2.7 g	その他の野菜
9 水	♪ 適しおの日 ごはん 生揚げのうま煮 菜の花サラダ 納豆 河内晩柑 (かわちばんかん)	○	豚肉, 厚揚げ, 納豆	にんじん, 菜の花	しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ, グリンピース, とうもろこし, キャベツ, 河内晩柑	白米, じゃがいも, 三温糖	米油, 卵不使用マヨネーズ	615 744 kcal 23.6 28.0 g 19.2 22.5 g 1.6 1.9 g	海藻
10 木	ごはん なめこ汁 切干大根のカレー炒め 鶏の照焼き	○	とうふ, みそ, 豚肉, 大豆, 鶏の照焼き	にんじん, ピーマン	なめこ, ねぎ, にんにく, もやし, 切干大根	白米, 里芋, 三温糖	米油ベット, カレールウ	581 707 kcal 27.7 33.4 g 18.2 20.8 g 1.7 2.3 g	緑黄色野菜
11 金	切れ目入り丸パン あさりのコンソメスープ フレンチサラダ 白身魚フライ バックタルタルソース	○	ベーコン, あさり, ロースハム, 白身魚フライ	にんじん, パセリ, プロッコリ	玉ねぎ, とうもろこし, キャベツ	コッパパン, じゃがいも	タルタルソース, ドレッシング, 米油	641 829 kcal 25.5 32.4 g 24.5 28.7 g 2.8 3.8 g	くだもの
14 月	♪ 和食の日 ごはん 若竹汁 五目豆 さばのみそ煮	○	とうふ, 鶏肉, 大豆, さつまいも, さばのみそ煮	にんじん	たけのこ, ねぎ, ごぼう, えだまめ	白米, こんにゃく, 三温糖	米油	601 693 kcal 26.0 28.8 g 20.2 21.4 g 2.2 2.6 g	くだもの
15 火	♪ 入学進級おめでとう献立 ごはん 豚汁 おかあえ デミソースハンバーグ いちごゼリー	○	豚肉, とうふ, みそ, かつお節, デミソースハンバーグ	にんじん, 小松菜	だいこん, ごぼう, もやし	白米, じゃがいも, こんにゃく, いちごゼリー		594 685 kcal 21.8 24.2 g 17.6 18.4 g 2.2 2.7 g	その他の野菜
16 水	中華めん みそラーメンかけ汁 ほうれん草サラダ 河内晩柑 (かわちばんかん)	○	豚肉, みそ, ツナ	にんじん, ほうれん草	にんにく, しょうが, もやし, きくらげ, メンマ, とうもろこし, レモン, キャベツ, 河内晩柑	中華めん		543 716 kcal 24.2 30.9 g 13.6 15.3 g 2.5 3.2 g	小魚
17 木	♪ だいすきふくしまの日 ～ふくしまの春満載献立～ ごはん 花ふのすまし汁 春野菜サラダ ソースかつ	○	鶏肉, 豆腐, ロースハム, とんかつ	にんじん, 糸みつば, 菜の花	干しいたけ, キャベツ, レモン	白米, ほうちん, 三温糖	ドレッシング, 米油	591 717 kcal 21.2 24.8 g 17.7 20.3 g 2.2 2.6 g	いも類
18 金	切れ目入りコッパパン キャベツのクリーム煮 セルフツナサンドの具	○	ベーコン, 大豆, ツナ	にんじん	キャベツ, カリフラワー, レモン, とうもろこし, きゅうり, 玉ねぎ	コッパパン, じゃがいも	ホワイトルウ, 卵不使用マヨネーズ	649 850 kcal 26.0 32.9 g 25.3 30.8 g 2.4 3.4 g	緑黄色野菜
21 月	ごはん 中華たまごスープ しゅうまい (小1, 中2こ) ホイコーロー サワーゼリー	○	鶏肉, とうふ, 鶏卵, 豚肉, しゅうまい	にんじん, チンゲンツァイ, ピーマン	玉ねぎ, 干しいたけ, しょうが, たけのこ, キャベツ	白米, かたくり粉, 三温糖, サワーゼリー	米油, ごま油	624 784 kcal 23.1 29.7 g 19.5 24.4 g 2.0 2.5 g	いも類
22 火	♪ 和食の日 ごはん 凍み豆腐のみそ汁 ごまおえ 鮭の塩焼き	○	凍み豆腐, みそ, 鮭の塩焼き	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, ねぎ, キャベツ	白米, じゃがいも, 三温糖	すりごま, 練りごま	547 659 kcal 27.6 33.1 g 14.3 16.1 g 2.0 2.4 g	海藻
23 水	ごはん ワンタンスープ ほうれん草のナムル 鶏の唐揚げ	○	豚肉, 肉入りワンタン, 中華くらげ, 鶏の唐揚げ	にんじん, ほうれん草	干しいたけ, 玉ねぎ, もやし	白米	すりごま, ドレッシング, 米油	571 689 kcal 25.3 29.9 g 16.7 19.2 g 2.7 3.3 g	豆類
24 木	麦ごはん ブークカレー フルーツポンチ (中) 味付けゆでたまご	○	豚肉, (中) 味付けゆでたまご	にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ, りんご, みかん, もも, パイン, オレンジジュース	白米, 麦, じゃがいも, サイダーゼリー	米油ベット, カレールウ	601 794 kcal 17.8 27.0 g 13.8 20.4 g 1.4 2.2 g	その他の野菜
25 金	切れ目入り丸パン 大豆とトマトのスープ コールスローサラダ 県産キャベツメンチカツ	○	ベーコン, 大豆, ロースハム, キャベツメンチカツ	トマト, プロッコリ, にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, レモン	コッパパン, じゃがいも	卵不使用マヨネーズ, 米油	633 804 kcal 23.7 29.3 g 25.3 29.4 g 2.8 3.4 g	緑黄色野菜
28 月	♪ かみかみの日 ごはん 根菜汁 茎わかめサラダ 県産鶏つくね	○	鶏肉, 厚揚げ, 高野とうふ, 県産鶏つくね	にんじん	ごぼう, とうもろこし, キャベツ	白米, 里芋	ドレッシング, いりごま	572 690 kcal 21.1 25.0 g 19.3 22.5 g 2.3 3.0 g	くだもの
30 水	♪ 小学2年生国語「たけのこくん」に関連したたけのこ料理を食べる献立 中華めん 肉うどんかけ汁 たくあんあえ 若竹信田	○	鶏肉, 油揚げ, うずまきなると, かつお節, 信田煮	にんじん	ごぼう, 干しいたけ, 玉ねぎ, ねぎ, たくあん, きゅうり, もやし	ソフトめん		584 755 kcal 26.5 33.0 g 17.2 18.9 g 3.0 3.5 g	緑黄色野菜

学校直送：9日(水)納豆 15日(火)いちごゼリー 21日(月)サワーゼリー

- ※ 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円を補助しています。
- ※ (中)は、中学生のみの提供です。
- ※ 福島県産食材には下線が引いてあります。

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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
小学校	594<<650>>	24.0<<21.1~32.5>>	18.6<<14.4~21.7>>	339<<350>>	2.2<<1.9>>
中学校	737<<830>>	29.3<<27.0~41.5>>	21.7<<18.4~27.7>>	338<<450>>	2.8<<2.4>>