

日・曜	献立名(前半)	赤の食品 ~血・肉・骨になる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~働く力になる~ 	主な調味料 	エネルギー (kcal)		家庭で補って欲しい食品		
						たんぱく質 (g)				
						塩分 (g)				
		小	中							
3月		<節分・立春献立> 立春は1年の始まりと考えられ、2月の節分は特別な行事として現代に伝わっています。								
	ご飯	牛乳	生乳		ご飯		668	809	海藻類	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮				28.1	33.2		
	こまつなごま和え		高野豆腐	こまつな もやし にんじん	ごま 三温糖	しょうゆ	2.2	2.5		
	うち豆汁		うち豆 油あげ	だいこん にんじん えのき はくさい ねぎ	じゃがいも	みそ				
	節分豆		大豆							
4月		<かみかみ献立> よくかむと、あご周りの筋肉が刺激を受け、発音がよくなります。								
	カルシウムご飯	牛乳	生乳		カルシウムご飯		637	765	魚介類	
	とりのからあげ(甘酢だれ)		とりのからあげ		米油 三温糖	酢 しょうゆ	24.5	28.7		
	切干大根とひじきのサラダ		ひじき	切干大根 にんじん もやし きゅうり		ドレッシング	2.4	2.8		
	あおさととうふのみそ汁		あおさのり とうふ	なめこ えのき にんじん ねぎ	じゃがいも	みそ				
5月		<水曜日献立>								
	ご飯	納豆	牛乳	生乳 納豆	ご飯		584	702	いも類	
	青菜のおひたし		かまぼこ	青菜 もやし にんじん		しょうゆ	26.8	32.1		
	豚肉のすき煮		ぶた肉	玉ねぎ ごぼう にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	こんにゃく 米油 三温糖	しょうゆ 生姜	1.8	2.1		
6月		<木曜日献立>								
	切り目入りコッペパン	牛乳	生乳		コッペパン		599	715	海藻類	
	フランクフルトソーセージ		フランクフルト				22.0	25.7		
	コールスローサラダ			キャベツ ブロッコリー にんじん コーン		ドレッシング	3.2	3.9		
	ミネストローネ		ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト	じゃがいも マカロニ オリーブ油	ケチャップ コンソメ				
7月		<金曜日献立>								
	麦ご飯	牛乳	生乳		麦ご飯		631	748	豆・豆製品	
	海藻サラダ		海藻ミックス ツナ	きゅうり だいこん にんじん		ドレッシング	17.7	22.1		
	ポークハヤシ		ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ グリンピース トマト	じゃがいも 米油 生クリーム	ハヤシルウ ソース	2.4	3.0		
	くだもの(かんきつ)			くだもの(かんきつ)						
10月		<だいですきふくしまの日献立> 羽黒神社に奉納される「大わらじ」をイメージした、わらじ型のつくねをいただきます。								
	ご飯	牛乳	生乳		ご飯		606	722	緑黄色野菜	
	わらじつくね(みそだれ)		つくね		三温糖 でんぷん	みそ しょうゆ	24.9	29.3		
	ひき菜炒り		凍み豆腐	だいこん にんじん みつば	米油 三温糖	しょうゆ	2.5	3.0		
	具だくさん汁		とうふ 油あげ	はくさい にんじん えのき	じゃがいも	みそ				
11月		建国記念の日								
12月		<水曜日献立>								
	ご飯	牛乳	生乳		ご飯		707	809	肉類	
	さんまのネギソースかけ		さんま	ねぎ	米油 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢	25.1	27.9		
	ツナとキャベツのサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん		卵なしマヨネーズ ドレッシング	1.9	2.1		
	凍み豆腐のみそ汁		凍み豆腐	だいこん にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	みそ				
13月		<木曜日献立> ハンバーグをハート型にしました。どうぞ召し上がれ。								
	ご飯	牛乳	生乳		ご飯		640	777	海藻類	
	ハンバーグトマトソース		ハンバーグ	トマト	はちみつ	ケチャップ ソース	20.9	25.3		
	ブロッコリー添え			ブロッコリー コーン にんじん		ドレッシング	1.9	2.4		
	アルファベットスープ		ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも マカロニ	しょうゆ がらスープ				
14月		<金曜日献立>								
	中華めん	牛乳	生乳		中華めん		558	728	いも類	
	県産煮たまご		煮たまご				25.9	32.1		
	パンサンスー(細切り野菜の中華サラダ)		ハム	キャベツ みずな	春雨	ドレッシング	3.8	4.9		
	みそラーメンかけ汁		ぶたひき肉	もやし にんじん はくさい ねぎ しいたけ メンマ		みそ しょうゆ がらスープ				

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

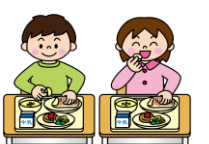
◎下線のは県内産、太字のは市内産の予定です

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には「適しお」マークがついています。

◎業者から学校へ直接配送になるもの 5日(水)納豆、 13日(木)チョコプリン、 26日(水)ヨーグルト



今月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 (g)
小学校	619 《650》	24.0 《21~32.5》	19.2 《14.4~21.7》	392 《350》	2.4 《2.0未満》
中学校	757 《830》	28.7 《27~41.5》	22.3 《18.4~27.7》	435 《450》	3.0 《2.5未満》



日・曜	献立名(後半)	赤の食品 ～血・肉・骨になる～		緑の食品 ～体の調子を整える～		黄の食品 ～働く力になる～		主な調味料		福島市 東部学校給食センター		家庭で補って欲しい食品	
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	小	中							
<p><ふくしま健康応援メニュー⑤> 今月の注目食材は「にら」です。にらは食べる「薬草」ともいわれています。</p>													
17月	カルシウムご飯	牛乳	牛乳			カルシウムご飯				622	744	魚介類	
	コロッケ	パックソース				コロッケ 米油	パックソース			19.7	22.7		
	おかかサラダ		ハム かつおぶし	キャベツ ブロッコリー コーン			ドレッシング			1.6	1.9		
	☆にらと鶏団子の中華風みそ汁	塩分1.0g	鶏団子 とうふ	にんじん 玉ねぎ えのき にら しめじ ねぎ		ごま油	みそ						
18火	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯				614	719	くだもの	
	とうふハンバーグ(和風あんかけ)		とうふハンバーグ	えのき ねぎ		三温糖 でんぷん	しょうゆ			26.2	29.2		
	ごぼうサラダ		ツナ	きゅうり にんじん ごぼう えだまめ			ドレッシング			2.3	2.7		
	すいとん汁		とり肉 油あげ	にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ		すいとん ごま油	みそ						
19水	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯				690	793	緑黄色野菜	
	さばのみそ煮		さばのみそ煮							26.6	29.7		
	うの花炒り		おから とりひき肉 さつまあげ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ		米油 三温糖 こんにゃく	しょうゆ			2.4	2.6		
20木	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯				540	726	豆・豆製品	
	和風ミートボール (小1～小3:1個、小4～中学生、先生:2個)		ミートボール							21.0	27.9		
	ポテトサラダ		ハム	きゅうり にんじん 玉ねぎ		ポテトサラダ	マヨネーズ 酢			2.9	3.6		
	あさりとキャベツのコンソメスープ		ベーコン あさり	にんじん キャベツ 玉ねぎ		じゃがいも オリーブ油	コンソメ しょうゆ						
21金	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯				614	736	魚介類	
	えびカツ	パックソース	えびカツ			米油	パックソース			24.7	29.2		
	カラフルひじき煮		ベーコン ひじき	パプリカ えだまめ		三温糖 米油	しょうゆ			2.4	2.8		
24月	<p>振替休日</p>												
	25火	ご飯	牛乳	牛乳		ご飯				566	740	海藻類	
		チキンナゲット (小1～小3:1個、小4～中学生、先生:2個)		チキンナゲット							21.2		27.7
		フレンチサラダ			キャベツ ブロッコリー コーン にんじん			ドレッシング			2.7		3.7
26水	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			ご飯				617	765	くだもの	
	アーモンド和え			もやし こまつな にんじん		三温糖 アーモンド	しょうゆ			24.4	29.8		
	じゃがいものそぼろ煮		とりひき肉 生あげ えびボール	にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん		じゃがいも 米油 三温糖 でんぷん	しょうゆ 生姜			1.9	2.1		
	ヨーグルト		ヨーグルト										
27木	<p><受験生応援献立> いつも頑張っている君たちへ。応援しています！</p>												
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯				643	771	魚介類	
	とんかつ	パックソース	とんかつ			米油	パックソース			23.4	27.7		
	コーン(幸運)サラダ			コーン キャベツ にんじん ブロッコリー			ドレッシング			1.8	2.3		
ごぼうとベーコンのスープ		ベーコン とうふ	ごぼう 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ えのき		でんぷん	がらスープ しょうゆ							
28金	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん				612	848	いも類	
	もち米肉団子 (小1～小3:1個、小4～中学生、先生:2個)		肉団子			もち米				27.3	36.7		
	キャベツの中華サラダ		かまぼこ	もやし キャベツ にんじん			ドレッシング			3.3	4.7		
カレーうどんかけ汁		とり肉 なんと 油あげ	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草		米油	カレールー しょうゆ							



大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくる「たんぱく質」を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

