

今月のめあて：食生活の反省をしよう

令和6年度 3月 献立表

福島市 東部学校給食センター

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	*ももの節句献立*		女の子の健やかな成長と幸せを願う日です						魚類		
	ごはん 牛乳 ひなあられ	生乳		ごはん ひなあられ			646	772			
	とりのからあげ(レモンソース)	とりのからあげ		米油 三温糖	レモン しょうゆ		26.2	30.9			
	菜の花あえ		菜の花 もやし にんじん	三温糖	ごま しょうゆ		2.2	2.6			
	あさりのすまし汁	とうふ あさり なると	しいたけ にんじん ねぎ えのき	じゃがいも	しょうゆ						
4火	アンコール献立①		3中、4中、岳陽中、渡利中の3年生が考えたアンコール献立です						きのこ類		
	麦ごはん 牛乳	生乳		麦ごはん			677	797			
	りっちゃんサラダ	ハム すき昆布 かつお節	きゅうり キャベツ にんじん コーン	三温糖 米油	酢		18.9	22.1			
	ポークカレー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん トマト	じゃがいも 米油 生クリーム	カレールウ チャツネ 中濃ソース ガラスープ		1.9	2.6			
	豆乳プリン			豆乳プリン							
5水	ごはん 牛乳	生乳		ごはん			672	30.1	果物		
	さわら西京やき	さわら			みそ					30.1	2.0
	茎わかめサラダ	茎わかめ ツナ	もやし にんじん えだ豆 きゅうり	ごま	ドレッシング レモン						
	五目汁	とり肉 とうふ	にんじん 大根 ねぎ もやし しいたけ	ごま油	ガラスープ しょうゆ						
6木	コッパパン 牛乳	生乳		コッパパン			647	724	豆類		
	ポテトカップグラタン(かぼちゃ)			ポテトカップグラタン						19.8	22.9
	のりマヨサラダ	ツナ のり	大根 小松菜 にんじん	ごま	しょうゆ 卵不使用 マヨネーズ						
ABCスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	しょうゆ ガラスープ							
7金	防災食を食べてみよう ～ローリングストック～		備蓄する→食べる→補充を繰り返して災害に備えましょう						緑黄色野菜		
	カルシウムごはん 牛乳	生乳		カルシウムごはん			642	721			
	くだもの(かんきつ)		かんきつ				16.2	17.5			
	もやしのナムル		にんじん 小松菜 もやし	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ		3.5	3.6			
	備蓄用防災カレー	備蓄用防災カレー(レトルト袋)									
10月	アンコール献立②		1中、2中の3年生が考えたアンコール献立です						魚類		
	わかめごはん 牛乳	生乳		わかめごはん			619	742			
	とりのてりやき	とりのてりやき					26.3	30.8			
	バンバンジーサラダ	サラダチキン	もやし きゅうり にんじん	ごま	ドレッシング		2.0	2.3			
	とん汁	ぶた肉 とうふ 昆布	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	つきこん 里いも ごま油	みそ 七味唐辛子						

◎都合により献立が変更になることがあります。 ◎下線のものは県内産、太字のものは市内産の予定です。
 ◎太文字の料理名は、中学3年生のアンコール献立です。 ◎福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。
 ◎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

4日(火) 豆乳プリン・11日(火) ヨーグルト
 12日(水) お祝いゼリー・18日(火) 納豆



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	641《650》	23.4《21~32.5》	20.0《14.4~21.7》	385《350》	2.5《2.0未満》
中学校	744《830》	26.9《27~41.5》	21.7《18.4~27.7》	404《450》	2.8《2.5未満》



令和6年度 3月 献立表

福島市 東部学校給食センター

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	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		
11火	★特別献立★	★…給食の思い出が増えますように…★				揚げパン			
	中学3年・小学6年：きなこあげパン			コッペパン 米油	きなこ グラニュー糖	622	733	きのこ類	
	他学年：コッペパン&いちごジャム			コッペパン	いちごジャム	25.1	29.6		
	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト				2.6	3.1		
	ツナサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん キャベツ		ドレッシング レモン	617	716		
肉団子のスープ煮	肉団子	大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも 米油 春雨	しょうゆ ガラスープ	23.0	27.0			
					2.6	3.1			
12水	★卒業おめでとう献立★	東部センターがお届けする、卒業おめでとう献立です							
	ごはん 牛乳 お祝いゼリー	牛乳		ごはん ゼリー		726	824	緑黄色野菜	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮				25.1	27.8		
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん 玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ 酢	2.7	3.0		
すまし汁	なると とうふ わかめ	にんじん たけのこ えのき みつば	じゃがいも	しょうゆ					
13木	アンコール献立③	南向台小の6年生が考えたアンコール献立です							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		636	824	魚類	
	ハンバーグ (デミソース)	ハンバーグ	マッシュルーム オニオンソテー	三温糖 バター	デミグラス ソース ケチャップ 中濃ソース	25.3	27.8		
	りっちゃんサラダ	ハム すき昆布 かつお節	きゅうり キャベツ にんじん コーン	三温糖 米油	酢	1.8	3.0		
わかめスープ	とり肉 わかめ とうふ	しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ	じゃがいも	しょうゆ ガラスープ					
14金	中かめん 牛乳	牛乳		ソフトめん		659	803	緑黄色野菜	
	春まき	春まき				25.6	30.3		
	いそあえ	のり	もやし 小松菜 にんじん		しょうゆ	4.1	5.0		
	塩ラーメンかけ汁	ぶた肉 なると	もやし にんじん メンマ ねぎ コーン		ガラスープ しょうゆ ラーメンスープの素				
17月	かみかみこんだて	よく噛むとむし歯を予防することができます							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		612	732	きのこ類	
	県産メンチカツ	メンチカツ		米油		23.7	27.7		
	きんぴらごぼう	ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん ごぼう	米油 つきこん ごま油 三温糖	しょうゆ 一味唐辛子	2.1	2.3		
具だくさんみそ汁	油あげ	大根 にんじん 小松菜	じゃがいも	みそ					
18火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		606	729	緑黄色野菜	
	納豆	納豆				25.4	30.4		
	大根サラダ	すき昆布	大根 きゅうり コーン		ドレッシング	1.7	2.3		
	肉じゃが	ぶた肉 生あげ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも 米油 こんにゃく 三温糖	しょうゆ				
19水	★だいすきふくしまの日★	福島市立子山で作られた凍みどうふを使っています							
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		小学校 修了式	707	魚類	
	星型コロッケ パックソース			コロッケ 米油	パックソ ース	22.8	22.8		
	凍みどうふいりごまあえ	凍みどうふ	もやし 小松菜 にんじん	ごま 三温糖	しょうゆ	2.1	2.1		
大根のみそ汁	とうふ	にんじん 大根 ねぎ	じゃがいも	みそ					
20木	春分の日								
21金	小学校卒業式・中学校修了式								



1年間ありがとうございました！

今年度の給食はいかがでしたでしょうか。苦手な食べ物は克服できましたか？
 中学3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が増えます。
 健康な心と体は毎日の食事が重要です。迷ったときは給食を思い出してみてくださいね。
 進級する皆さんは4月からの給食も楽しみにしててくださいね(^)/

