

今月のめあて：給食のきまりを守ろう

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					
9 火	ご飯 牛乳	牛乳		ご飯		605	702	魚介類
	デミハンバーグ	デミハンバーグ				23.2	26.0	
	コーンとブロッコリーのサラダ	サラダチキン	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	ドレッシング		2.1	2.3	
	なめこ汁	とうふ	にんじん なめこ ねぎ えのき	じゃがいも	みそ			
10 水	ご飯 牛乳	牛乳		ご飯		586	701	緑黄色野菜
	鮭の塩焼き	鮭				29.3	34.8	
	五目豆	ぶた肉 昆布 大豆	にんじん えだ豆 ごぼう	米油 三温糖	しょうゆ	2.5	3.0	
	わかめのみそ汁	わかめ とうふ 油あげ	にんじん 大根 ねぎ	じゃがいも	みそ			
11 木	切り目入りコッペパン 牛乳	牛乳		切り目入りコッペパン		689	797	豆・豆製品
	フランクフルト ケチャップ&マスタード	フランクフルト			ケチャップ&マスタード	26.7	30.3	
	ツナごぼうサラダ	ツナ	にんじん えだ豆 ごぼう きゅうり	ドレッシング		3.8	4.4	
	春野菜のクリームスープ	ベーコン 牛乳	にんじん きぬさや 菜の花 キャベツ コーン 玉ねぎ	じゃがいも	ルウ			
12 金	カルシウムご飯 牛乳	牛乳		カルシウムご飯		643	733	くだもの
	さばのみそ煮	さばのみそ煮				26.5	29.8	
	いそあえ	のり	ほうれん草 にんじん もやし		だししょうゆ	2.0	2.2	
	けんちん汁	とり肉 昆布 とうふ	にんじん ごぼう しめじ 大根 ねぎ	里いも	しょうゆ			
15 月	☆入学・進級おめでとう献立☆							緑黄色野菜
	ご飯 牛乳	牛乳		ご飯		647	756	
	えびフライ パックタルタルソース	えびフライ		米油	タルタルソース	23.4	27.2	
	菜の花サラダ		にんじん 菜の花 もやし キャベツ コーン	ドレッシング		1.9	2.3	
	若竹汁	とり肉 とうふ わかめ	にんじん たけのこ みつば 干しいたけ	里いも	しょうゆ			
16 火	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー				魚介類
	コッペパン 牛乳 はちみつレモンジャム	牛乳		コッペパン はちみつレモンジャム		671	825	
	ポテトカップグラタン (かぼちゃ)		かぼちゃ	ポテトカップグラタン		22.8	27.3	
	チーズとアーモンドのサラダ	チーズ	にんじん きゅうり キャベツ	アーモンド ドレッシング		2.7	3.2	
17 水	コーンとたまごのスープ	とり肉 鶏卵	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ コーン	じゃがいも でんぷん	しょうゆ			いも類
	大すきふくしまの日～春満載献立～							
	ご飯 牛乳 さくらもち	牛乳		ご飯 さくらもち		702	831	
	とりのから揚げレモンソースがけ	とりのから揚げ		米油 三温糖	レモン果汁 しょうゆ	27.0	31.8	
水	春野菜サラダ	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング		1.8	2.3	
	花麩のすまし汁	とり肉 とうふ	にんじん たけのこ えのき みつば 干しいたけ	花麩 刻み麩	しょうゆ			

◎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。◎下線のは県内産、**太字**のは市内産の予定です。
 ◎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

15日(月)・ブルーベリーゼリー 17日(水)・さくらもち 18日(木)・納豆 26日(金)・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	640 《650》	25.9 《21~32.5》	20.3 《14.4~21.7》	381 《350》	2.4 《2.0未満》
中学校	756 《830》	30.6 《27~41.5》	22.9 《18.4~27.7》	427 《450》	2.9 《2.5未満》



ご入学・ご進級おめでとうございます。

子どもたちの体と心の成長を支えるために安全安心で栄養バランスのよい、おいしい給食を提供します。1年間よろしくお祈いします。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!

成長期のみなさんが健康で元気に毎日をすごせるように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています!

令和6年度 4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 	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)	
						小	中	
18 木	カルシウムご飯 牛乳 納豆	生乳 納豆		カルシウムご飯				その他の野菜
	ひじきサラダ	ツナ ひじき	にんじん ブロccoli きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング		654	785	
	肉じゃが	ぶた肉 生揚げ	にんじん いんげん 玉ねぎ	じゃがいも 米油 三温糖	しょうゆ	27.5	32.8	
	くだもの		かんきつ			1.7	1.9	
19 金	中華めん 牛乳	生乳		中華めん		604	764	いも類
	ぎょうざ (小1～3年: 1個、小4～中学生: 2個)	ぎょうざ				26.4	34.1	
	チョレギサラダ	わかめ	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング ごま		3.9	5.0	
	しょうゆラーメンかけ汁	ぶた肉 なんと	にんじん めんま ねぎ もやし コーン しょうが		しょうゆ ラーメンスープ			
22 月	ご飯 牛乳	牛乳		ご飯		587	700	海藻類
	赤魚の白しょうゆ漬け	赤魚				26.4	31.2	
	菜の花と凍み豆腐のごまあえ	凍み豆腐	にんじん 菜の花 もやし	ごま 三温糖	しょうゆ	1.9	2.1	
	きぬさやのみそ汁	とうふ 油あげ	きぬさや にんじん 玉ねぎ	じゃがいも	みそ			
23 火	ご飯 牛乳	牛乳		ご飯		593	708	いも類
	とりのてり焼き	とりのてり焼き				24.4	28.8	
	切干大根の煮物	さつまあげ	にんじん えだ豆 切干大根 干しいたけ	米油 三温糖	しょうゆ だししょうゆ	1.9	2.3	
	かき玉汁	とうふ 鶏卵	ほうれん草 にんじん しめじ 玉ねぎ	でんぷん	しょうゆ			
24 水	ご飯 牛乳 型抜きチーズ	牛乳 チーズ		ご飯			706	その他の野菜
	ほっけの塩焼き	ほっけ				33.6		
	梅かつおあえ	かつおぶし	こまつな にんじん もやし カリカリうめ		しょうゆ	3.1		
	豚汁	ぶた肉 昆布 とうふ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも ごま油	みそ			
25 木	黒コッペパン 牛乳	牛乳		黒コッペパン		668	803	豆・豆製品
	フライドチキン	フライドチキン		米油		26.5	31.1	
	ほうれん草サラダ	ツナ	ほうれん草 にんじん キャベツ	ドレッシング	レモン果汁	3.0	3.6	
	じゃがいものコンソメ煮	ベーコン	にんじん いんげん 玉ねぎ はくさい マッシュルーム	じゃがいも	コンソメ しょうゆ			
26 金	麦ご飯 牛乳	牛乳		麦ご飯		642	760	魚介類
	海藻サラダ	海藻ミックス	にんじん もやし コーン きゅうり	ドレッシング		22.2	26.0	
	チキンカレー	とり肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 米油 生クリーム	チャツネ ルウ 中濃ソース	2.2	2.8	
	ヨーグルト	ヨーグルト						
29 月	<h1 style="text-align: center;">昭和の日</h1>							
30 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム	牛乳		コッペパン いちごジャム		663	772	海藻類
	とり肉のチーズ焼き	とり肉のチーズ焼き				30.0	33.6	
	フレンチサラダ		にんじん ブロccoli キャベツ コーン	ドレッシング		2.7	3.1	
	ポークビーンズ	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも 米油 三温糖	ケチャップ しょうゆ 中濃ソース			

ごはん係

給食当番のお仕事に、
少しずつ慣れていきましょう。

