

今月の主題：給食の決まりを守ろう。
給食の時間を楽しい時間にするために、みんなで協力して準備をしましょう。

日・曜	献立名 (前半)		牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～	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			
				さかな たまご	にく 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 きのこ くだもの	ごはん パン めん いも類 さとう		油 種実 マヨネーズ	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
				小	中	小	中						
				小	中								

1 木	☆端午の節句献立☆	○	5月5日、端午の節句は、男の子の健やかな成長と健康を祝うための日です。							669 27.0 3.4	757 30.0 4.1	海藻類
	たけのこご飯 柏もち				たけのこ	ご飯, 柏もち						
	和風とうふつつみ焼き											
	わさびドレッシングあえ			にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ		米油, いりごま	わさび, しょうゆ, 米酢				
	すまし汁		わかめ	にんじん, 糸みつば	たけのこ, えのきたけ	じゃがいも		しょうゆ				

2 金	ソフトめん	○				ソフトめん			628 30.5 4.1	738 35.9 4.9	豆類
	若竹しのだ煮		若竹しのだに								
	おひたし		糸かまぼこ, かつお節	小松菜, にんじん	もやし, しめじ		しょうゆ				
	肉うどん		ぶた肉, なるとう	にんじん	ごぼう, しいたけ, しめじ, えのきたけ, ねぎ		しょうゆ				

5日こどもの日・6日振替休日

7 水	ご飯	○				ご飯			592 18.7 2.6	709 21.9 2.8	緑黄色野菜
	かつおあげびたし		かつおたつた		ねぎ, しょうが	三温糖	米油	しょうゆ			
	小松菜のあえもの		糸かまぼこ, かつお節	小松菜, にんじん	もやし			しょうゆ			
	わかめのみそ汁		とうふ	わかめ	にんじん	だいこん, ねぎ	じゃがいも	みそ			

8 木	コッペパン	○				コッペパン			609 23.7 3.1	728 28.1 3.9	魚類
	ベーコンまきオムレツ		ベーコンまきオムレツ								
	イタリアンサラダ		サラダチキン	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン			ドレッシング			
	クリームスープ		ベーコン	生乳	にんじん	玉ねぎ, しめじ, キャベツ	じゃがいも	オリーブ油, 生クリーム			

9 金	カルシウムご飯	○				ご飯, カルシウム米			610 25.1 2.9	711 27.6 3.2	緑黄色野菜
	とりつくねみそダレかけ		小判型つくね			三温糖, でんぱん		みそ, しょうゆ			
	ふきの炒め物		さつまあげ	にんじん	たけのこ, ふき	つきこんにゃく, 三温糖	米油	しょうゆ			
	なめこのみそ汁		とうふ	にんじん	なめこ, だいこん, ねぎ	じゃがいも		みそ			

12 月	ご飯	○				ご飯			606 26.8 1.2	730 31.9 1.5	海藻類
	ヨーグルト			ヨーグルト							
	ブルコギ		ぶた肉	にんじん, 青ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	三温糖, でんぱん	白いいごま, ごま油	しょうゆ, コチュジャン			
	えびボールスープ		えびボール, とうふ	にんじん, 小松菜	しめじ	じゃがいも	いりごま	しょうゆ, ガラスープ			

13 火	コッペパン	○				コッペパン			639 24.7 3.3	730 27.9 4.0	魚類
	チョコクリーム (乳あり)					チョコクリーム					
	ハンバーグトマトソースかけ		ハンバーグ	トマト		はちみつ		ケチャップ, 中濃ソース, マスタード			
	ブロッコリーサラダ		サラダチキン	ブロッコリー, にんじん	キャベツ			ドレッシング			
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん	キャベツ, 玉ねぎ, しめじ	じゃがいも		コンソメ, しょうゆ			

14 水	☆かみかみこんだて☆	○	よく噛むことで、唾液が分泌され、むし歯を予防することができます							632 24.9 1.8	759 29.3 2.1	海藻類
	ご飯					ご飯						
	さばのおかか煮		さばおかか煮									
	小松菜のごまあえ			小松菜, にんじん	もやし	三温糖	すりごま, ねりごま	しょうゆ				
	根菜汁		とり肉, とうふ	にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ	じゃがいも	ごま油	ガラスープ, しょうゆ				

15 木	中学校の教科書とコラボ！	○	中学1年生の国語科「大根は大きな根？」と関連した給食です。 今日の野菜の食べている部分は、「根」「茎」「葉」「実」どこでしょう？							614 21.8 2.1	737 25.5 2.5	魚類
	カルシウムご飯					ご飯, カルシウム米						
	ソースとんかつ		とんかつ			三温糖	米油	しょうゆ, ウスターソース, 中濃ソース				
	いそあえ		刻みのり	小松菜, にんじん	もやし			しょうゆ				
	大根のみそ汁		とうふ	にんじん	だいこん, ねぎ	じゃがいも		みそ				

◎福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

◎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。

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

◎業者から学校へ直接配送になるもの

「適しおマーク」がついています。

1日 (木) かしわもち・12日 (月) ヨーグルト

26日 (月) 納豆・29日 (木) みかんゼリー



献立表には、料理ごとの材料のほか、家庭で補ってほしい食品を載せています。ご家庭での朝食や夕食づくりにご活用ください。

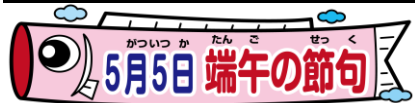


今月1日あたりの平均栄養価 《 》内は基準値					
区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
小学校	622 《650》	25.3 《21～32.5》	19.8 《14.4～21.7》	369 《350》	2.7 《2.0未満》
中学校	741 《830》	29.7 《27～41.5》	17.4 《18.4～27.7》	404 《450》	3.3 《2.5未満》

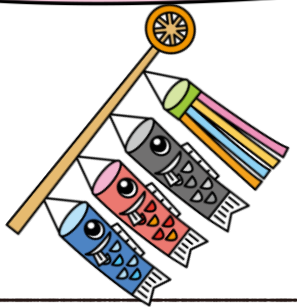
令和7年度 5月 献立表

福島市
東部学校給食センター

日・曜	献立名（後半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～ 	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		
			さかな たまご	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 きのこ くだもの	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	たんぱく質（g）			
			にく まめ類						塩分（g）			
									小		中	
16金	中華ソフトめん	○					中華ソフトめん		626 26.9 3.8	788 34.2 5.0	魚類	
	パオズ 小1～小3：1個、小4～中学：2個		パオズ									
	中華あえ		中華くらげ	わかめ	ほうれん草、にんじん	もやし	春雨	いりごま				ドレッシング
	タンメン		ぶた肉、うずら卵		にら、にんじん	もやし、メンマ、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ、コーン		ガラスープ、しょうゆ、塩ラーメンスープ				
19月	☆だいすきふくしま☆ ～凍み豆腐の煮物～	○	凍み豆腐は寒い冬の間に作り、保存食として様々な料理に使われてきました						639 31.2 3.1	751 36.3 3.6	種実類	
	ご飯						ご飯					
	型抜きチーズ 			型抜きチーズ								
	ますの塩焼き		ますの塩焼き									
	凍み大根の煮物		さつまあげ、身欠さにしんとうふ、油あげ		にんじん、きぬさや	切干大根、たけのこ	こんにゃく、三温糖	米油				しょうゆ
	とうふとじゃがいものみそ汁				にんじん、小松菜	だいこん	じゃがいも					みそ
20火	ご飯	○					ご飯		605 21.4 1.3	726 25.2 1.6	海藻類	
	くだもの					かんきつ						
	バンバンジーサラダ		サラダチキン		にんじん	もやし、きゅうり		いりごま				ドレッシング
	じゃがいものうま煮		ぶた肉、さつまあげ、生あげ		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ	つきこんにゃく、じゃがいも、三温糖	米油				しょうゆ
21水	ご飯	○					ご飯		614 26.5 3.0	734 31.4 3.6	緑黄色野菜	
	とりのからあげの甘酢ダレかけ		とりのからあげ				三温糖	米油				しょうゆ、米酢
	キャベツの中華サラダ		糸かまぼこ		にんじん	もやし、キャベツ						ドレッシング
	玉ねぎのみそ汁		油あげ、とうふ		きぬさや、にんじん	玉ねぎ、えのきたけ	じゃがいも					みそ
22木	黒コッパパン	○					黒コッパパン		635 25.0 2.6	792 31.1 3.3	海藻類	
	ミートボール（トマト味） 小1～小3：1個、小4～中学：2個		ミートボール									
	ポテトサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり、玉ねぎ	ポテトサラダ					卵入りマヨネーズ、米酢
	ポークビーンズ		大豆、ぶた肉、ベーコン		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、三温糖	米油				ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、ガラスープ
23金	カルシウムご飯	○					ご飯、カルシウム米		591 24.3 2.0	707 28.4 2.4	魚類	
	五目あつやき玉子		五目あつやき玉子									
	ぶたキムチ		ぶた肉		にんじん	白菜キムチ、にんにく、しょうが、もやし	三温糖	米油、ごま油、いりごま				キムチの素、しょうゆ
	きぬさやのみそ汁		とうふ		にんじん、きぬさや	玉ねぎ	じゃがいも					みそ
26月	ご飯	○					ご飯		600 23.6 1.9	720 28.0 2.4	海藻類	
	納豆		納豆									
	炒りどり		とり肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ	つきこんにゃく、里芋、三温糖	米油				しょうゆ
	じゃがいものみそ汁		油あげ		にんじん、小松菜	だいこん、えのきたけ	じゃがいも					みそ
27火	切り目入り丸パン	○					コッパパン		642 29.2 3.6	730 31.5 4.3	緑黄色野菜	
	ほたてカツ		ほたてカツ					米油				
	海そうサラダ		ツナ	海そうミックス	にんじん	きゅうり、だいこん						ドレッシング
	かぼちゃポタージュ		ベーコン	牛乳	かぼちゃ、にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも	生クリーム				ポタージュルウ
28水	ご飯	○					ご飯		608 25.8 1.8	716 30.0 2.2	種実類	
	にしん甘ろ煮		にしんの甘ろ煮									
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	きゅうり、ごぼうサラダ、枝豆						ドレッシング
	のっぺい汁		とり肉、生あげ		にんじん、きぬさや	ごぼう、だいこん、しいたけ	里芋、でんぱん					しょうゆ
29木	むぎご飯	○					むぎご飯		629 20.3 1.9	746 23.7 2.6	魚類	
	みかんゼリー							みかんゼリー				
	おかかサラダ		ロースハム、かつお節		にんじん、ブロッコリー	キャベツ、コーン						ドレッシング
	チキンカレー		とり肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、チャツネ	じゃがいも	米油、生クリーム				中濃ソース、ガラスープ、カレールウ
30金	ソフトめん	○					ソフトめん		642 28.9 4.3	815 36.9 5.5	緑黄色野菜	
	しゅうまい 小1～小3：1個、小4～中学：2個		しゅうまい									
	大根とコーンのサラダ			すき昆布		だいこん、コーン、きゅうり						ドレッシング
	山菜うどん		とり肉、油あげ、花なると		にんじん	しいたけ、しめじ、ごぼう、ねぎ、山菜						しょうゆ



5月5日 端午の節句



はる 春に 美味しい お豆



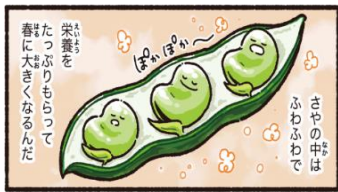
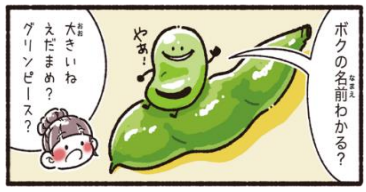
ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



はる 春には 美味しい お豆 が たくさん とれます。 しゅん 旬の 味を たのしみ ましょう。