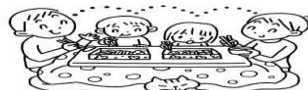




1月こんだて表 (1月11日~21日)

今月のめあて

感謝して食べよう



令和3年度

【毎月19日は「食育の日」】
福島市北部学校給食センター

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
小学校	中学校	～野菜は毎食しっかりと～	

曜日	主食	牛乳 まご のえい	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのしょうしをととのえる	黄色の食品 ねつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	～野菜は毎食 しっかりと～
11 火	中華類	○ 10	手作りかぼちゃミートグラタン ちゃんぽんめんかけ汁 みかん	豚ひき肉 大豆 いか えび うすら卵 豚肉	牛乳 チーズ かぼちゃ にんじん	中華類 たまねぎ マッシュルーム きゃべつ たけのこ もやし しいたけ みかん	ケチャップ ソース コ ンソメ ごま油 ちゃんぽんスープ	685 32.7 19.0 387	878 40.9 21.9 422	海藻類
12 水	ごはん	○ 12	さばみそ煮 だいこんとツナのサラダ 豚汁	牛乳 さばみそ煮 ツナ 豚肉 とうふ	牛乳 わかめ にんじん にんじん	ごはん きゅうり だいこん ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ ドレッシング みそ	657 28.9 19.6 363	758 32.7 21.1 393	果物
13 木	ごはん	○ 12	県産きゃべつメンチカツ わさびドレッシングあえ 七草すいとん汁	牛乳 きゃべつメンチカツ とり肉 とり肉 あぶらあげ	牛乳 のり にんじん こまつな にんじん	ごはん 米油 ごま 米油 三温糖 しょうゆ わさ び みそ	23.9 20.9 442	828 27.8 24.3 497	魚・ 小魚類	
14 金	麦ごはん	○ 9	フライドごぼうサラダ ハヤシチュー りんご	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳 にんじん ブロッコリー にんじん グリンピース	麦ごはん きゃべつ ごぼう たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご	米油 ドレッシング ハヤシフレーク ケチャップ ソース デミグラスソース	691 19.9 16.9 272	827 22.7 19.1 286	魚・ 小魚類
17 月	米粉 コッペパン	○ 8	県産りんごジャム ハムチーズサンド コールスローサラダ じゃがいもベーコン煮	牛乳 ハムチーズサンド ハム ベーコン	牛乳 にんじん にんじん グリンピース	米粉コッペパン 県産りんごジャム 米油 きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	米油 ドレッシング コンソメ	690 23.2 23.8 449	884 29.4 28.8 517	魚・ 小魚類
18 火	ごはん	○ 9	しゅうまい (小1~4年1こ・小5~中2こ) ちゅうか和え マーボー豆腐	牛乳 しゅうまい ちゅうかくらげ とうふ 豚ひき肉	牛乳 にんじん にんじん いら	ごはん 春雨 ごま かたくり粉 米油 デンメシジャン オイ スターソース みそ	698 24.4 22.1 291	880 30.6 28.7 314	魚・ 小魚類	
19 水	ごはん	○ 13	和食の日「まごわやさしい」献立 塩さば しみ大根のうま煮 あおさのみそ汁	牛乳 塩さば 豚肉 さつまあげ とうふ あおさのり	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん	ごはん こんにゃく 米油 しょうゆ 三温糖 みそ	665 28.5 23.6 351	794 33.2 27.7 383	果物	
20 木	ごはん	○ 8	ハンバーグ ごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 ベーコン	牛乳 にんじん にんじん	ごはん ごぼう もやし コーン はくさい しいたけ	春雨 じゃがいも とりがらスープ	627 21.3 17.5 336	749 24.4 20.1 346	魚・ 小魚類
21 金	麦ごはん	○ 11	わかめサラダ チキンカレー いちごヨーグルト	牛乳 わかめ とり肉 いちごヨーグルト	牛乳 にんじん にんじん グリンピース トマト	麦ごはん だいこん きゅうり コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム じゃがいも	バター カレールー ソース り んごソース チャツネ	702 21.7 15.4 400	806 24.0 16.5 412	豆・ 豆製品

1月こんだて表 (1月24日~31日)



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)

家庭で
とりたい食品

月	日	主食	牛乳 まご ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる			黄色の食品 わつやちからになる		主な調味料	小学校	中学校	~野菜は毎食 しっかりと~			
					ちやにくやほねになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	からだのちょうしをととのえる	わつやちからになる	わつやちからになる	小学校		中学校					
24月	○ 9	米粉 コッペパン	○ 9	キッシュ風オムレツ ブロッコリーのごまサラダ クラムチャウダー・ミルメーク	牛乳	キッシュ風オムレツ				米粉コッペパン			648	819	豆・ 豆製品			
					1月24~30日 は、全国学校給食 週間です。	あさり ベーコン	生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ホワイトルー	26.2	32.7				
						生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター	21.7	25.2						
						牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター	402	448						
25火	○ 10	ソフト麺	○ 10	小松菜のアーモンド和え 五目うどんかけ汁 玉子ドーナツ	牛乳								729	914	海藻類			
					福島市産ねぎ 使用です。	とり肉 あぶらあげ なた	にんじん	ごまつな	もやし	アーモンド	三温糖	しょうゆ	27.1	33.9				
						にんじん	ごまつな	もやし	アーモンド	三温糖	しょうゆ	23.9	27.8					
26水	○ 10	ごはん	○ 10	秋田県の郷土料理献立 鮭塩焼き こんぶ漬け だまこもち汁	牛乳	鮭								599	733	いも類		
					だまこもち汁は、秋田県の郷土料理です。米をつぶしだんごにして、冬野菜といっしょに煮込みます。体の中から温まりますよ。	塩こんぶ	にんじん	だいこん	きゅうり				26.5	34.0				
						とり肉	にんじん	ごぼう	はくさい	しいたけ	ねぎ	だまこ	こんにゃく	しょうゆ	11.8		13.6	
						牛乳							323	350				
27木	○ 8	ごはん	○ 8	県北の郷土料理献立 県産とりつくね いかにんじん 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	県産とりつくね								645	802	魚・ 小魚類		
					福島市産ねぎ 使用です。	いか	にんじん						23.9	29.7				
						凍み豆腐 あぶらあげ	にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ	じゃがいも	みそ	17.7	22.3				
28金	○ 12	紫黒 ごはん	○ 12	会津の郷土料理献立 にしんの甘露煮 ひきな炒り こづゆ・ごま塩	牛乳	にしん甘露煮								635	756	豆・ 豆製品		
					紫黒米(しこくまい)は、会津産の「おくのむらさき」という米です。赤飯のような仕上がりになります。	さつまあげ	にんじん	みつば	だいこん				24.4	28.0				
						ほたて貝柱 ナルト	にんじん	たけのこ	しいたけ	こんにゃく	さと	黒ごま	しょうゆ	14.8	16.8			
						牛乳							438	476				
31月	○ 12	中学校のみ あげぱん	○ 12	大鳥中3年生希望献立 りっちゃんサラダ 冬野菜のシチュー ミルクプリン	牛乳	きなこ								935	魚・ 小魚類			
						ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	ぎやべつ	きゅうり	コーン	米粉コッペパン	米油				32.6	
						とり肉	生クリーム	にんじん	ブロッコリー	はくさい	たまねぎ	マッシュルーム	じゃがいも	バター		ホワイトルー	36.1	
31月	○ 11	米粉 コッペパン	○ 11	いちご&マーガリン りっちゃんサラダ 冬野菜のシチュー ミルクプリン	牛乳									732	魚・ 小魚類			
						ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	ぎやべつ	きゅうり	コーン	米粉コッペパン	いちご&マーガリン	米油				26.2
						とり肉	生クリーム	にんじん	ブロッコリー	はくさい	たまねぎ	マッシュルーム	じゃがいも	バター		ホワイトルー	29.5	
						牛乳											410	

今月の学校直送品及び容器回収品 21日(金)いちごヨーグルト(ヤクルト) 31日(月)ミルクプリン(学校給食会)

※ まごわやさしい献立...「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った「食物せんいたっぷり」「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※ まごポイント.....「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

- ※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
- ※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。
- ※ 学校には1週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。



1月の平均栄養価		エネルギー-たんぱく質 脂質 炭水化物カルシウム 塩分				
		kcal	g	g	g	mg
(小)	実施値	672	25.2	20.0	97.5	377
	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350
(中)	実施値	824	30.4	23.3	123.3	412
	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450

4月こんだて表 (4月7日~16日)

今月のめあて

食事の大切さを理解し楽しい食事をしよう。



毎月19日は「食育の日」
福島市北部学校給食センター

令和3年度

曜日	主食	牛乳	まご ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料		小学校	中学校	野菜は毎食 しっかりと
					ちやにく	ほね	ちやにく	ほね	ねつやちから	ちから	しょうゆ	みそ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	
7 水		○	8	「だいすきふくしまの日」献立 ハンバーグのデミソース 春キャベツレモン和え えびボールスープ 福島市産白菜 使用です	ハンバーグ	牛乳				ごはん			590	712	海藻類
							にんじん	きゃべつ もやし きゅうり		ドレッシング レモン果汁	22.9	25.9			
					えび	にんじん ほうれん草	はくさい たけのこ ねぎ しいたけ		がらスープ しょうゆ	15.8	16.5				
										354	363				
8 木		○	9	しゅうまい (小1~4年1こ・小5~中2こ) 豚肉と野菜の中華炒め 春雨スープ	しゅうまい	牛乳				ごはん			630	821	魚・ 小魚類
					ぶたにく		にんじん ピーマン	きゃべつ たまねぎ		米油	24.9	32.2			
					とりにく		にんじん ほうれん草	もやし たけのこ しいたけ ねぎ	春雨	ごま油	18.1	23.2			
										320	370				
9 金		○	8	メンチカツ 大根とツナサラダ 凍み豆腐のみそ汁	メンチカツ	牛乳					米油		644	798	くだもの
					ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん		ドレッシング	24.0	28.3			
					凍み豆腐		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも	みそ	18.7	21.3			
										316	337				
12 月		○	8	いちごジャム フレンチサラダ クリームスープ オレンジ		牛乳				コッペパン いちごジャム			603	806	海藻類
							にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	23.6	30.8			
					とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	16.7	21.7			
								オレンジ		ホワイトルウ クリームポタージュ	341	421			
13 火		○	14	「だいすきふくしまの日」献立 中華あえ タンメン 手作りチーズ入り蒸しパン 福島市産にら 使用です バターとはちみつをたっぷり入れた 特製手作り蒸しパンです。	中華くらげ	牛乳				中華めん			734	966	いも類
					ぶたにく		にんじん にら	しいたけ メンマ きくらげ コーン たまねぎ きゃべつ ねぎ		米油	28.3	36.5			
					たまご	チーズ 牛乳 生クリーム			はちみつ バター	19.8	24.3				
										412	497				
14 水		○	10	「だいすきふくしまの日」献立 さばのみそ煮 いそあえ にら玉汁 福島市産にら 使用です	さば	牛乳				ごはん			645	802	その他の 野菜
							のり	にんじん ほうれん草	きゃべつ もやし		みそ	28.2	33.3		
					とうふ たまご		にんじん にら	だいこん しいたけ	かたくり粉	しょうゆ	19.8	22.8			
										371	445				
15 木		○	10	梅肉あえ 肉じゃが オレンジ	とりにく かつおぶし	牛乳 わかめ				麦ごはん			669	814	果物
					ぶたにく なまあげ		にんじん	きゃべつ きゅうり もやし		ドレッシング	24.5	30.1			
							にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	米油	三温糖 しょうゆ	16.4	19.5		
								オレンジ		370	395				
16 金		○	10	入学お祝い献立 えびフライ (小中1個) バックタルタルソース 菜の花サラダ すまし汁 いちごゼリー		牛乳				ゆかりごはん			612	756	いも類
					えび					米油	18.2	23.0			
					ツナ		菜の花	きゅうり きゃべつ		ドレッシング	19.8	22.2			
					とうふ なると	わかめ	にんじん	たけのこ えのき みつば		しょうゆ	351	383			
									いちごゼリー						



4月こんだて表 (4月19日~30日)



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)

家庭で
とりたい食品

日	主食	牛乳	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやぼねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	小学校	中学校	野菜は毎食 しっかりと
					牛乳				サラダパン					
19月		○	8	セルフツナサンド あさり入りコンソメ煮 スライスチーズ		牛乳		きゃべつ コーン たまねぎ きゅうり		サラダパン		678	867	海藻類
					ツナ					エッグゲアマヨネーズ	29.7	36.1		
					あさり ベーコン		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ	28.4	34.0		
20火		○	9	鶏の照り焼き 小松菜のごまあえ 豚汁						ごはん		620	803	魚・ 小魚類
					とりにく						26.1	33.8		
							こまつな にんじん	もやし		ごま 三温糖 しょうゆ	17.9	21.8		
21水		○	11	和食の日「まごわやさしい」献立 さんまのごまみそ煮 若竹煮 えのきとコーンのみそ汁		牛乳				ごはん		671	840	豆・ 豆製品
					さんま					ごま みそ	24.3	30.9		
					とりにく さつま揚げ	わかめ	にんじん	枝豆 たけのこ	こんにゃく 米油 三温糖 しょうゆ	20.9	27.7			
22木		○	13	かみかみ献立 白身魚チリソース 小松菜サラダ 鶏ごぼう汁		牛乳				ごはん		615	809	いも類
					白身魚			ねぎ ソテーオニオン	米油 三温糖 チリソース	26.6	35.1			
					とりにく		こまつな にんじん	もやし きゃべつ	ごま ドレッシング	17.8	22.7			
23金		○	11	ポパイサラダ ポークカレー ヨーグルト								363	375	海藻類
					とりにく		にんじん クリンピース トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも 米油 パター カレールウ チャツネソース リンゴソース	16.2	18.9			
					とりにく 油揚げ	にんじん		ごぼう だいこん ねぎ たけのこ ししいだけ		しょうゆ	359	411		
26月		○	7	フライドチキン コーンサラダ マカロニスープ		牛乳				バーガーパン		615	825	魚・ 小魚類
					フライドチキン					米油	26.4	34.5		
					ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも マカロニ	コンソメ しょうゆ	305	378		
27火		○	12	イタリアンサラダ ミートソース オレンジ		牛乳				ソフトめん		629	853	いも類
					とりにく			ブロッコリー ビーマン	きゃべつ きゅうり コーン	ドレッシング	27.2	36.8		
					ぶたにく だいず	チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム	かたくり粉	ケチャップ ソース コンソメ 三温糖	17.4	21.9		
28水		○	11	和食の日「まごわやさしい」献立 甘塩鮭 五目きんぴら けんちん汁		牛乳				ごはん		603	811	海藻類
					さけ						28.1	37.2		
					さつま揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆	こんにゃく ごま油 ごま しょうゆ 三温糖	14.3	20.5			
30金		○	9	端午の節句献立 たけのこごはんの具 だし巻き玉子 わかめのみそ汁 柏餅		牛乳				ごはん		648	854	魚・ 小魚類
					とりにく 油揚げ		にんじん	たけのこ 枝豆	こんにゃく 米油 しょうゆ 三温糖	25.0	33.9			
					たまご						17.2	23.2		
	どうふ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	みそ	370	416						

<今月の学校直送品及び容器回収品> 16日(金) いちごゼリー(サトー) 23日(金) ヨーグルト(ヤクルト) 30日(金) 柏餅(丸和食品)

※ まごわやさしい献立・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った、「食物せんいたっぷり」「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※ まごポイント・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。



※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。
※ 学校には1週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校へお問い合わせください。

今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
(小)実施値	641kcal	25.3g	18.6g	93.0g	360mg	2.1g
基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	2.0
(中)実施値	821cal	32.1g	22.9g	122.1g	412mg	2.7g



7・8月こんだて表 (7月1日~15日)

今月のめあて

暑さに負けない食事をしよう



【毎月19日は「食育の日」】
福島市北部学校給食センター

令和3年度

曜日	主食	牛乳 ※ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	小学校	中学校	野菜は毎食 しっかりと		
				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)								
1木		○	「食べて応援！」福島・愛媛 真鯛の煮つけ 昆布漬 伊達鶏のすまし汁	まだいの煮つけ	牛乳			ごはん			597	708	緑黄色野菜		
				1日と15日は、 福島県の伊達鶏と愛媛県産の真鯛を使います。	鶏肉のピリ辛しょうゆ焼き	昆布	にんじん	きゅうり	福島市産 きゅうり使用です。	ごま	しょうゆ	28.8		33.7	
				福島市産 きゅうり使用です。	かつおぶし	昆布	にんじん	きゅうり	福島市産 きゅうり使用です。	ごま油	しょうゆ 三温糖 酢	14.9		16.4	
2金		○	「だいきふくしまの日」こんだて 鶏肉のピリ辛しょうゆ焼き りっちゃんサラダ みそかきたま汁	鶏肉のピリ辛しょうゆ焼き	牛乳			ごはん			615	732	いも類		
				福島市産 きゅうり使用です。	かつおぶし	昆布	にんじん	きゅうり	福島市産 きゅうり使用です。	ごま油	しょうゆ 三温糖 酢	25.2		29.8	
				福島市産 きゅうり使用です。	たまご とうふ	にんじん	ごまつな	たまねぎ えのきたけ ししいたけ	福島市産 きゅうり使用です。	みそ		18.3		21.3	
5月		●	「だいきふくしまの日」こんだて ハムカツ グリーンサラダ ポークビーンズ	ハムカツ	牛乳			バーガーパン			654	919	魚・ 小魚類		
				福島市産 きゅうり使用です。	ふたにく 大豆	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	いんげん豆 じゃがいも	ごま油	コンソメ ケチャップ ソース 三温糖 パプリカ粉	22.6		31.5	
				福島市産 きゅうり使用です。	さんまの生姜煮	ふたにく	にんじん	ピーマン	ごぼう	こんにゃく	ごま油 ごま	しょうゆ 三温糖		26.2	29.4
6火		○	「かみかみこんだて」 さんまの生姜煮 金平ごぼう 干切り野菜のみそ汁	さんまの生姜煮	牛乳			ごはん			663	764	いも類		
				福島市産 きゅうり使用です。	ふたにく	油揚げ	にんじん	きぬさや	だいこん ごぼう たけのこ ししいたけ	みそ		21.5		23.1	
				福島市産 きゅうり使用です。	ふたにく	油揚げ	にんじん	きぬさや	だいこん ごぼう たけのこ ししいたけ	みそ		416		445	
7水		○	「七夕の日」こんだて 星形メンチカツ 短冊サラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	星形メンチカツ	牛乳			ごはん			699	813	魚・ 小魚類		
				天の川に見立てた うーめんや星形や短冊 の形の食材を使います。	星わかめ	にんじん		だいこん きゅうり		しょうゆ ドレッシング	20.6	22.4			
				福島市産 きゅうり使用です。	とりにく とうふ	にんじん	きょうな オクラ	しいたけ	うーめん 星形麺	しょうゆ		374		399	
8木		○	しそ餃子 (小1~小4年1こ 小5~中2こ) マーボーなす 春雨スープ	しそ餃子	牛乳			ごはん			605	756	海藻類		
				福島市産 きゅうり使用です。	ふたにく	にんじん	ピーマン	なす たまねぎ	かたくり粉	ごま油 ごま油	みそ しょうゆ 砂糖 三温糖 豆板醤 オイスターソース	16.9		21.0	
				福島市産 きゅうり使用です。	とりにく	にんじん	チンゲン菜	もやし たけのこ ししいたけ ねぎ	春雨	ごま油	からスープ しょうゆ	276		295	
9金		○	ハンバーグのトマトソース ブロッコリーのサラダ 冬瓜スープ	ハンバーグ	牛乳			ごはん			614	701	魚・ 小魚類		
				福島市産 きゅうり使用です。	ふたにく	にんじん	ピーマン	たまねぎ マッシュルーム		ケチャップ ソース マスタード 三温糖	22.4	24.7			
				福島市産 きゅうり使用です。	とりにく	にんじん	オクラ	とうがん たまねぎ ししいたけ	春雨	ごま油	からスープ しょうゆ	16.2		16.8	
12月		●	マカロニドライカレー じゃがいものコンソメ煮 ミニトマト (小中2こ)	ふたにく だいず	チーズ	にんじん	ピーマン トマト	たまねぎ	シエルマカロニ	ごま油	570	820	魚・ 小魚類		
				福島市産 きゅうり使用です。	ベーコン	にんじん	グリーンピース	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	じゃがいも	コンソメ ローリエ しょうゆ	24.8	34.9			
				福島市産 きゅうり使用です。	ミニトマト						286	413			
13火		○	県産鶏つくね ブロッコリーと豆のサラダ ジャジャ麺かけ汁	鶏つくね	牛乳			中華めん			716	932	いも類		
				福島市産 きゅうり使用です。	大豆	ブロッコリー	きゅうり	コーン	春雨	ごま油 ごま油	しょうゆ ドレッシング	32.5		41.5	
				福島市産 きゅうり使用です。	ふたにく	にんじん	チンゲン菜 にら	たけのこ ししいたけ たまねぎ ねぎ もやし	かたくり粉	ごま油 ラー油	しょうゆ からスープ 豆板醤 オイスターソース	24.7		29.1	
14水		○	「食べて応援！」福島・愛媛 さばの味噌煮 夏野菜サラダ 豚汁	さばの味噌煮	牛乳			ごはん			674	774	海藻類		
				福島市産 きゅうり使用です。	中華クラゲ	にんじん		きゅうり	コーン	春雨	ごま油 ごま油	酢 しょうゆ		28.8	31.8
				福島市産 きゅうり使用です。	ふたにく とうふ	にんじん		ごぼう だいこん ねぎ	さといも つきこん	みそ		19.9		21.3	
15木		○	「食べて応援！」福島・愛媛 伊達鶏ささみトマトソース ごぼうのかみかみサラダ 真鯛の野菜たっぷりスープ	伊達鶏ささみトマトソース	牛乳			ごはん			591	704	いも類		
				福島市産 きゅうり使用です。	まだい	にんじん	にら	ねぎ きゅうり 味付きメンマ きくらげ コーン		しょうゆ ドレッシング	22.7	26.7			
				福島市産 きゅうり使用です。	まだい	にんじん	にら	ねぎ きゅうり 味付きメンマ きくらげ コーン		しょうゆ ラーメンスープの素	11.9	13.2			
										284	300				

7・8月こんだて表 (7月16日~20日、8月23日~31日)



エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		脂質 (g)		カルシウム (mg)		家庭でとりたい食品	
小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	野菜は毎食しっかりと	
767	982							豆・豆製品	
20.7	27.1								
18.3	24.4								
327	454							いも類	
757	926								
29.6	36.8								
27.0	35.0							魚・小魚類	
376	515								
651	891								
24.9	32.8								
23.0	27.9								
300	339								

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料		小学校	中学校	野菜は毎食しっかりと			
				ちやにく	ほね	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	主な調味料									
16金	夏ごはん	● 9	夏野菜カレー フルーツ白玉 お魚アーモンド	ふたにく	牛乳	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	なす	りんごソース	セロリ	夏ごはん			豆・豆製品		
					生クリーム	ピーマン	トマト										
				いわし				みかん	もも	パイナップル	オレンジジュース	白玉もち	ゼリー	こめ油		カレーウソ	ソース
19月	サラダパン	● 11	「だいすきふくしまの日」こんだて セルフカレーツナサンド 肉団子と野菜のスープ メロン		牛乳							サラダパン			いも類		
					ツナ			きゅうり	きゃべつ	コーン							
				肉団子		にんじん	チンゲン菜	もやし	たまねぎ	しいたけ	たけのこ	春雨		マヨネーズ		三温糖	
20火	ごはん	○ 12	「だいすきふくしまの日」こんだて 豚肉の焼肉ソースがけ 海藻サラダ あさりのあっさりスープ	ふたにく	牛乳							ごはん			魚・小魚類		
					すぎのり	ふのり	にんじん										
				あさり	とうふ	にんじん	チンゲン菜	メンマ	しいたけ	しめじ	ねぎ			焼肉のたれ		しょうゆ	

夏休み

8/23月	コッペパン	● 10	はちみつマーガリン 白身魚のマヨネーズソース蒸し コーンサラダ ズッキーニとポテトのスープ		牛乳							コッペパン			豆・豆製品		
					ホキ	チーズ		たまねぎ	パセリ								
							ブロッコリー	にんじん	コーン	きゃべつ							
24火	ごはん	○ 10	ケチャップハンバーグ 夏野菜のカラフルごま酢和え えのきたけのみそ汁		牛乳							ごはん			魚・小魚類		
					ケチャップハンバーグ		ピーマン	にんじん	きゃべつ	きゅうり							
					とうふ	にんじん		えのきたけ	だいこん	ねぎ	たまねぎ			ごま油		すりごま	しょうゆ
25水	ごはん	○ 11	和食の日「まごわやさしい」こんだて いわしの梅煮 大根とツナのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		牛乳							ごはん			肉類		
					いわしの梅煮												
					ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり	だいこん								
26木	ごはん	○ 11	鶏もも肉の生姜焼き 枝豆のチンジャオロースー わかめのスープ		牛乳							ごはん			魚・小魚類		
					鶏もも肉の生姜焼き		ピーマン		えだまめ	しいたけ	たけのこ	もやし					
					ふたにく		わかめ	にんじん	もやし	ねぎ	しいたけ			かたくり粉		ごま油	こめ油
27金	夏ごはん	● 7	ひき肉となすのカレー フルーツ杏仁 動物型チーズ		牛乳							夏ごはん			豆・豆製品		
							にんじん	ピーマン	たまねぎ	なす	りんごソース	セロリ					
						動物型チーズ			パイナップル	みかん	もも	ナタデココ					
30月	黒パン	● 10	チーズポテト えびボールスープ 冷凍パン		牛乳							黒パン			いも類		
					ベーコン	チーズ	パセリ		たまねぎ	コーン							
					えびボール		にんじん	きぬさや	きゃべつ	たけのこ	ねぎ	しいたけ	春雨				
31火	ソフトめん	○ 12	「だいすきふくしまの日」こんだて イタリアンサラダ スパゲティー・ミートソース ピーチコンポート		牛乳							ソフトめん			海藻類		
							ブロッコリー		きゃべつ	きゅうり	コーン						
						ふたにく	だいず	にんじん	ピーマン	たまねぎ	セロリ	マッシュルーム	かたくり粉				

<今月の学校直送品及び容器回収品> 7月：7日(水)セタゼリー(サトー商会) 12日(月)ナン(サトー商会) 8月：30日(月)冷凍パン(サトー商会) 31日(火)ピーチコンポート(学校給食会)

※ まごわやさしい献立・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った、「食物せんいたっぷり」「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※ まごポイント・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。 ※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。
※ 学校には1週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。 ※ ●・・・中学校のみ300cc牛乳です。



7・8月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
		kcal	g	g	g	mg	g
(小)	実施値	654	25.2	19.7	93.1	347	2.3
	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	2.0
(中)	実施値	810	30.8	23.5	118.3	413	2.9
	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450	2.5



10月こんだて表(10月1日~15日)

今月のめあて

規則正しい食生活をしよう



【毎月19日は「食育の日」】
福島市北部学校給食センター

令和3年度

エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)

食卓で
とりたい食品
～野菜は毎食
しっかりと～

曜日	主食	牛乳 まよ あけ	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	黄色の食品 なつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	
1金	ごはん	○ 13	食べて応援!! 福島県 県産鮭の西京焼き 卵の花炒り 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 鮭の西京焼き おから さつま揚げ かつお節 油揚げ	にんじん にんじん こまつな	ごはん 糸こんに じゃがいも	三温糖 しょうゆ みそ	616 27.8 14.8 361	717 30.4 16.2 391	種類
4月	サラダパン	○ 10	ドライカレー きのこのスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	にんじん グリンピース トマト にんじん	たまねぎ セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム じゃがいも	サラダパン 小麦粉 コンソメ しょうゆ	25.0 20.9 318	31.6 25.3 354	魚・ 小魚類
5火	ごはん	○ 10	「だいすきふくしまの日」 献立 五目たまご焼き いんげんのツナ炒め あさりのみそ汁	牛乳 五目たまご焼き ツナ あさり とうふ	にんじん さやいんげん にんじん きぬさや	ごはん だいこん ねぎ	三温糖 しょうゆ みそ	606 25.1 15.5 429	719 29.5 17.6 482	いも類
6水	ごはん	○ 13	和食の日「まごわやさしい」 献立 さんまの香味ソース たくあん和え いものこ汁	牛乳 さんま かつおぶし ぶた肉 油あげ とうふ	にんじん こまつな にんじん	ごはん ねぎ もやし たくあん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	三温糖 しょうゆ しょうが しょうゆ みそ とうがらし	728 27.6 26.5 368	872 32.8 31.4 406	海藻類
7木	ごはん	○ 12	「だいすきふくしまの日」 献立 パオズ (小1~小4年1こ、小5~中2こ) ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳 パオズ とり肉 とうふ わかめ	にんじん にんじん チンゲン菜	ごはん ごぼうサラダの具 きゅうり もやし コーン たけのこ ねぎ しいたけ	しょうゆ ドレッシング からスープ しょうゆ	578 20.2 14.6 295	726 25.4 17.9 318	魚・ 小魚類
8金	ごはん	○ 11	目の愛護デー 献立 目の乾燥を防ぐビタミンAたっぷりの 野菜や、視力を守るアントシアニンが多 く入ったブルーベリーを使用します。 ビーンズカレー ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん ブロッコリー にんじん グリンピース トマト	ごはん じゃがいも いんげん豆 ブルーベリーゼリー コッペパン	しょうゆ ドレッシング バター カレーウ チョップ ソース りんごソース	692 19.7 16.3 278	820 22.8 18.6 293	海藻類
11月	切目入り コッペパン	○ 5	「だいすきふくしまの日」 献立 セルフたまごサンドの具 じゃがいものカレー煮 スライスチーズ くだもの	牛乳 たまご ミートボール うすら卵 スライスチーズ	にんじん グリンピース	ごはん たまねぎ きゅうり たまねぎ じゃがいも	マスタード マヨネーズ にんにく 三温糖 しょうゆ カレーウ 中華だし	28.7 35.1 472	988 41.8 514	きのこ類
12火	中華めん	○ 10	食べて応援!! 福島県 県産牛肉メンチカツ 莖わかめサラダ しょうゆラーメンかけ汁	牛乳 県産牛肉メンチカツ 中華くらげ 莖わかめ 焼き豚 なると わかめ	にんじん にんじん	中華めん たまねぎ きゅうり もやし メンマ コーン ねぎ	米油 ドレッシング しょうゆ しょうゆ スープの素	699 27.7 24.4 284	861 33.7 25.6 299	豆・ 豆製品
13水	わかめ ごはん	○ 13	和食の日「まごわやさしい」 献立 いわしの梅煮 じゅうねん和え さつま汁	牛乳 わかめ いわしの梅煮 ぶた肉 とうふ	にんじん こまつな にんじん さやいんげん	ごはん きゅうり しょうねん ペースト みそ	しょうゆ しょうゆ 三温糖 みそ 三温糖	619 24.9 15.0 470	736 29.1 17.2 533	果物類
14木	ごはん	○ 9	「だいすきふくしまの日」 献立 えびの水晶包み (小1~小4年1こ、小5~中2こ) チンジャオロースー うすら卵のスープ	牛乳 えびの水晶包み ぶた肉 うすら卵	にんじん ビーマン にんじん チンゲン菜	ごはん かたくり粉 かたくり粉	ごま油 にんにく オイスターソース 中華だし しょうゆ 三温糖 からスープ しょうゆ	599 21.2 17.5 275	759 25.8 22.5 290	豆・ 豆製品
15金	ごはん	○ 9	食べて応援!! 愛媛県 チキンステーキ 小松菜サラダ 真鯛と白菜のみそ汁	牛乳 チキンステーキ サラダチキン まだい とうふ	にんじん こまつな にんじん	ごはん きゅうり はくさい しめじ ねぎ	しょうゆ ドレッシング みそ	616 27.0 18.0 449	736 31.9 21.0 505	いも類



10月こんだて表 (10月18日~29日)



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)

家庭で
とりたい食品
～野菜は毎食
しゃかりと～

日	献立	おかず	赤の食品		緑の食品			黄色の食品		主な調味料	小学校	中学校	～野菜は毎食 しゃかりと～
			ちやくやくやほねになる		からだのしょうしをととのえる		わつやちからになる						
18月	10	「だいすきふくしまの日」献立 きなこ揚げパン こんにやくサラダ かぼちゃのシチュー ヨーグルト	牛乳					コッペパン			676	895	豆・ 豆製品
			きな粉					米油	グラニュー糖	25.3	31.6		
			ハム	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン	こんにやく	ドレッシング	24.7	32.3				
18月	9	「だいすきふくしまの日」献立 こんにやくサラダ かぼちゃのシチュー ヨーグルト	牛乳					黒コッペパン			651	872	豆・ 豆製品
			ハム	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン	こんにやく	ドレッシング	24.8	31.7				
			とり肉	にんじん パセリ かぼちゃ	マッシュルーム		バター	17.9	22.9				
19火	9	かみかみ献立 県産チキンかつ・パックソース 海そうサラダ えのきとコーンのみそ汁	牛乳					ごはん			627	738	魚・ 小魚類
			チキンカツ					米油	パックソース	22.1	25.8		
			すぎのり しのり わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ		ドレッシング	17.2	18.8				
20水	12	和食の日「まごわやさしい」献立 いそ和え 親子煮 おかかふりかけ くだもの	牛乳					ごはん			667	780	色のうすい 野菜
			のり	にんじん ほうれん草	もやし		しょうゆ わさび	27.8	32.5				
			とりにく たまご 高野豆腐	にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにやく	米油	三温糖 しょうゆ	18.4	20.5			
21木	8	「だいすきふくしまの日」献立 チーズハンバーグ かぼちゃサラダ わかめのみそ汁	牛乳					ごはん			697	767	種実類
			チーズハンバーグ							25.7	27.5		
			ハム	かぼちゃサラダの具 にんじん	たまねぎ きゅうり		マヨネーズ	21.2	19.9				
22金	10	「だいすきふくしまの日」献立 納豆 シーチキン和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳					ごはん			689	832	きのこ類
			納豆							27.0	32.4		
			わかめ	にんじん	きゅうり だいこん		ドレッシング	18.8	22.1				
25月	8	「だいすきふくしまの日」献立 えびかつ・バックタルタルソース コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳					コッペパン			654	812	豆・ 豆製品
			えびかつ					米油	バックタルタルソース	25.0	30.0		
			ハム	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	25.1	27.9				
26火	11	「だいすきふくしまの日」献立 さつまいものサラダ きのことうどんかけ汁 くだもの	牛乳					ソフトめん			641	801	種実類
			ハム	にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり	さつまいも	三温糖 卵不使用マヨネーズ	24.8	30.5				
			とり肉 なた 油揚げ	にんじん	しいたけ しめじ ねぎ	つきこん	しょうゆ 唐辛子	17.2	17.9				
27水	13	和食の日「まごわやさしい」こんだて さんま生姜煮 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳					ごはん			690	796	海藻類
			さんまの生姜煮							26.0	29.4		
			さつまいも	にんじん	ごぼう 枝豆	つきこん	ごま ごま油	しょうゆ 三温糖	22.1	23.5			
28木	10	「だいすきふくしまの日」献立 きのこしょうまい (小1~小4年1こ、小5~中2こ) いかとメンマのピリ辛炒め 白菜とワントンのスープ	牛乳					ごはん			565	702	豆・ 豆製品
			きのこしょうまい							22.6	28.9		
			いか 墨わかめ	にんじん	メンマ もやし		米油	しょうゆ がらスープ オイスターソース 豆板醤	12.4	15.1			
29金	9	「ハロウィン」献立 県産鶏のみそ焼き もやしのナムル みそかきたま汁 かぼちゃプリン	牛乳					ごはん			656	773	海藻類
			県産鶏のみそ焼き							26.1	31.0		
			サラダチキン	にんじん ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ ドレッシング	20.7	23.7			
			たまご とうふ	にんじん いら	たまねぎ しいたけ		みそ	341	372				

今月の学校直送品及び容器回収品 8日(金)ブルーベリーゼリー(学校給食会) 18日(月)ヨーグルト(ヤクルト) 22日(金)納豆(サトー商会) 29日(金)かぼちゃプリン(サトー商会)

※ まごわやさしい献立・・・まめ・ごま・かいそう・やさしい・さかな・きのこ・いもなどをを使った「食物せんいたっぷり」「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※ まごポイント……………まめ・ごま・かいそう・やさしい・さかな・きのこ・いもを使用した品数です。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
 ※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。
 ※ 学校には1週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	g	mg	g
(小)	655	25.1	19.7	93.9	378	2.2
実施値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	2.0
基準値	797	30.0	22.7	118.8	413	3.0
(中)	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450	2.5
実施値						
基準値						