

献立名	牛乳	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	黄の食品 ねつやちからのもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品
1 水 ソフトめん ミートソース コールスローサラダ オレンジ	○	ぶたにく、だいず	にんじん、トマト にんじん	ソフトめん さとう、かたくりこ さとう 米油 卵無しマヨネーズ	649 782 28.2 33.4 18.5 21.2 2.1 2.5	海藻
2 木 平野小6年田中結菜さんの元気アップ献立 ごはん おかかふりかけ ピーマンにくづめフライ きゅうりのピリからナムル なすとあぶらあげのみそしる	○	おかかふりかけ ピーマンにくづめフライ サラダチキン あぶらあげ	生乳 にんじん きゅうり、もやし、コーン さやいんげん 玉ねぎ、なす、ねぎ	ごはん 米油 ごま、ラー油	663 867 23.0 30.6 22.0 28.5 2.1 2.9	魚・ 小魚類
3 金 コッペパン 県産ももジャム プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ラタトゥイユ	○	プレーンオムレツ とりにく、ウインナー	生乳 ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、トマト、にんじん、パプリカ	コッペパン、ももジャム さとう オリーブ油	658 865 24.8 32.5 31.1 36.3 2.3 3.2	豆・ 豆製品
6 月 たなばた献立 ごはん たなばたゼリー ほしがたメンチカツ ソース たんざくサラダ たなばたそうめんじる	○	ほしがたメンチカツ とりにく、あぶらあげ	生乳 にんじん きゅうり、だいこん にんじん、おくら 干しいたけ、ねぎ	ごはん たなばたゼリー 米油 ごま そうめん、さといも、ふ	670 797 22.1 26.0 21.7 25.1 1.9 2.2	その 他の 野菜
7 火 かみかみ献立 むぎごはん なすとひきにくのカレー フルーツしらたま アーモンドごさかな	○	ぶたにく かたくちいわし	にんじん、ピーマン、トマト にんじん、おくら	ごはん、むぎ じゃがいも 米油、カレールウ しらたまだんご、ゼリー アーモンド	778 930 23.1 26.3 21.5 24.5 1.6 1.9	海藻
8 水 ごはん ハンバーグおろしソース なつやさいサラダ とうがんスープ	○	ハンバーグ とりにく	生乳 にんじん、えだまめ にんじん、おくら	ごはん さとう、かたくりこ さとう、かたくりこ はるさめ	641 740 24.1 26.4 18.9 20.0 2.1 2.6	果物
9 木 ごはん 肉しゅうまい(小1~4年:1こ 小5~中:2こ) えだまめのチンジャオロースー わかめスープ	○	肉しゅうまい ぶたにく とりにく、とうふ	生乳 パプリカ、えだまめ にんじん	ごはん さとう、かたくりこ ごま油、米油 ごま	582 736 25.3 32.2 16.1 19.9 1.9 2.7	卵
10 金 コッペパン コーンサラダ じゃがいものカレーに オレンジ	○	生乳 ミートボール、うずらのたまご	にんじん にんじん、ピーマン	コッペパン じゃがいも、さとう 米油、カレールウ	589 692 21.1 24.4 16.9 19.4 2.4 3.1	豆・ 豆製品
13 月 和食の日献立 ごはん さけのしおやき わかめあえ とりにく、とうふ、あぶらあげ	○	さけのしおやき かつおぶし とりにく、とうふ、あぶらあげ	生乳 わかめ にんじん	ごはん キャベツ、もやし、きゅうり ごぼう、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	551 658 27.3 32.4 14.8 16.7 2.3 2.9	緑黄色 野菜
14 火 和食の日献立 ごはん いわしのなんばんづけ ゆかりづけ とんじる	○	いわし ぶたにく、とうふ	生乳 にんじん にんじん	ごはん さとう キャベツ、だいこん、きゅうり ごぼう、だいこん、ねぎ じゃがいも、こんにやく	621 743 24.8 29.2 18.6 21.3 1.8 2.3	緑黄色 野菜
15 水 ちゅうかめん もち米肉団子(小1~4年:1こ 小5~中:2こ) なつやさいのカラフルごまずあえ ジャジャめんかけじる	○	もち米肉団子 サラダチキン ぶたにく	生乳 パプリカ、にんじん にんじん、チンゲンサイ、にら	ちゅうかめん さとう ごま油、ごま かたくりこ ラー油、ごま油	612 843 27.7 37.1 17.7 21.9 2.5 3.2	海藻
16 木 だいすきふくしまの日献立 ごはん とりのてりやき 適しおわかめのサラダ なつやさいのみそしる	○	とりのてりやき あぶらあげ	生乳 わかめ、のり にんじん にんじん、さやいんげん	ごはん キャベツ、きゅうり、コーン なす、玉ねぎ じゃがいも	585 698 21.7 25.1 17.4 19.7 1.9 2.2	豆・ 豆製品
17 金 くらパン かぼちゃのミートグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ	○	ぶたにく、だいず サラダチキン ベーコン	生乳 チーズ かぼちゃ ブロッコリー、パプリカ さやいんげん、にんじん	くらパン、くらぎとう さとう 米油 マカロニ、じゃがいも	657 789 26.5 31.5 20.1 23.0 2.6 3.4	魚・ 小魚類

学校直送品 7月:6日(月)七夕ゼリー(サトー)
福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。 ※ (中)は、中学校のみに提供されます。
※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。 ※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
(小)	実施値 635	24.6	19.7	336	2.1
	基準値 650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	1.9
(中)	実施値 780	29.8	22.9	361	2.7
	基準値 830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	2.4

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

ちょうしよく
朝食をとろう



はやね はやお
早寝や早起きをしよう



つめ
冷たいもののとりすぎに気をつけよう



えいよう
栄養バランスのよい食事をとろう

