

Bコース

福一小、福二小、福四小、清明小、三河台小、清水小、御山小、荒井小、佐倉小、佐原小、大森小、野田小、清水中、西信中、信夫中

[8月の献立予定表]

令和8年度 福島市中央学校給食センター

	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
24月	和食の日献立 ごはん あじフライ バックソース ごぼうサラダ かぼちゃのみそしる	○	牛乳 あじフライ ちゅうかくらげ あぶらあげ	にんじん かぼちゃ、きぬさや	ごぼう、きゅうり、もやし 玉ねぎ	ごはん 米油 594 706 21.7 25.5 16.9 19.2 2.0 2.5	乳製品
25火	元気アップ献立 ごはん プリン ハンバーグバーベキューソース やさいサラダ せんぎりやさいのみそしる	○	牛乳 ハンバーグ ぶたにく、あぶらあげ	りんご、にんにく、レモン キャベツ、もやし、きゅうり、コーン にんじん にんじん、さいいんげん	ごぼう、にんにく、レモン キャベツ、もやし、きゅうり、コーン だいこん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ	ごはん プリン さとう 668 758 23.1 25.4 22.6 24.4 1.8 2.2	豆・豆製品
26水	ソフトめん ラムネゼリー とりのからあげ アーモンドあえ ごもくうどんかけじる むぎごはん	○	牛乳 とりのからあげ ごまつな、にんじん とりにく、あぶらあげ、なると	もやし ごぼう、ねぎ、しめじ、干しいたけ にんじん	ソフトめん、ラムネゼリー 米油 アーモンド さとう こんにやく	663 861 32.0 41.2 20.3 23.9 2.5 2.8	海藻
27木	なつやさいかレー かいそうサラダ ジョア(マスカット)	○	牛乳 ぶたにく かいそう ジョア	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、トマト にんじん きゅうり、キャベツ、コーン	玉ねぎ、なす、セロリ、にんにく、りんご じゃがいも	米油、カレールウ 21.7 24.3 15.2 15.8 2.2 2.5	卵
28金	切れ目入りコッペパン おかずやきそば はるさめごもくスープ オレンジ	○	牛乳 ぶたにく とりにく、とうふ	にんじん、にら にんじん 干しいたけ、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ オレンジ	切れ目入りコッペパン ちゅうかめん はるさめ	米油 611 793 25.9 33.2 16.8 20.4 2.7 3.5	魚・小魚類
31月	ごはん パオズ(小学1～4年生:1こ 小学5年生～中学生:2こ) マーボーなす にらたまじる	○	牛乳 パオズ ぶたにく たまご、とうふ	ピーマン、にんじん にんじん、にら 玉ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも、かたくりこ	米油 米油 611 760 21.5 27.1 17.4 21.3 2.2 2.9	果物

学校直送品 8月:25日(火) プリン(給食会)、26日(水) ラムネゼリー(給食会)、27日(木) ジョア(ヤクルト)
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。

※ 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。

※ (中)は、中学校のみに提供されます。

※ 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。

8月の平均栄養価					
	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	634	24.3	18.2	363
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350
(中)	実施値	773	29.5	20.8	383
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450

[こんだてアラカルト]

24日(月)

なつ さかな

夏の魚・あじ

アジという名は、「味がよい」ことからついたという説が有力です。低脂肪で高たんぱく、脳を活性化する脂肪酸DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいます。くせが少なく淡泊な味わいのため、さまざまな料理に活用できます。

25日(火)

げんき こんだて

元気アップ献立

長かった夏休みが明けて、2学期がスタートしました。今日の給食は、みなさんの投票で選ばれた「元気アップ献立」です。人気のハンバーグに、デザートはプリンです。おいしく食べてパワーをチャージしましょう！今学期もみなさんが元気に過ごせるように、中央給食センターから応援しています。

26日(水)

しょくじ ちゅう しせい

食事中的姿勢

食事中、机にひじをついたり、猫背になっていたり、足を投げ出したりして座っていませんか？ 食事をする時は、次のことを意識しましょう。
・いすに深く腰を掛ける
・背筋を伸ばす
・机と体の間にはこぶし1つ分あける
・足裏をしっかりと床につける

27日(木)

かいそう

海藻

日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海藻が食べられてきました。海藻には、ミネラルやビタミン、食物繊維などがたっぷり含まれています。海藻に含まれるヨウ素は、新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンをつくったりするため、成長期に欠かせない栄養です。

28日(金)

おかず やきそば

ソースの香ばしい匂いが食欲をそそりますね。「焼きそば」がいつ頃から食べられているか知っていますか？ 実は戦後、キャベツなどの野菜でボリュームを出すために作られたのが始まりとも言われています。調理員さんが一生懸命作ってくれた「おかずやきそば」を、パンにはさんでいただきますよ。

31日(月)

なつ やさい

夏の野菜・なす

夏から秋にかけて旬をむかえる野菜です。長いものや丸いものなど、地方によって独特の品種が数多くあります。紫の色素はアントシアニンで、目の健康によいといわれています。油で揚げたり炒めたりすると、色も味もよくなります。

がっ にち

8月31日は

やさい ひ

野菜の日

なつやさい すいぶん

夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり！暑い夏でも元気に過ごせるよう、体を助けてくれるよ♪