

3月こんだて表

令和7年度

食生活の反省をしよう

福島市北部学校給食センター

曜日	主食	まごポイント	おかず	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		主な調味料	エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム		家庭でとりたい食品
				ちやくやくほねになる	生乳	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小学校	中学校		～野菜は毎日しつかりと～		
2月	コッパン	11	「ふくしま健康応援メニュー」 チーズオムレツ はちみつ&マーガリン	チーズオムレツ	生乳			コッパン	612	786	魚・小魚類		
			フレンチサラダ トマトとほうれん草の クラムチャウダー	あさり,ベーコン	生乳	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	はちみつ マーガリン	24.1	30.6			
3火	ソフトめん	14	しらす入りかきあげ		生乳				671	880	果物		
			いそあえ		しらすかきあげ	ほうれんそう,にんじん	もやし	米油	28.1	35.8			
4水	ごはん	15	和食の日「まごわやさしい」献立 さわらのさいきょうやき	さわらさいきょうやき	生乳				635	789	いも		
			ごもくまめ	ごもくまめ	こんにゃく	にんじん,さやいんげん	えだまめ,しいたけ,ごぼう	みそ	31.3	38.9			
5木	ごはん(中のみCa)	8	矢野目小6年 西尾奏音さんの元気アップ献立 とりのみそやき	とりのみそ焼き	生乳			ごはん	614	732	緑黄色野菜		
			ポテトサラダ	ポテトサラダ	たまご	にんじん	きゅうり	じゃがいも,マカロニ	27.0	32.0			
6金	ごはん	14	かみかみ献立 ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	生乳			ごはん	666	806	海藻		
			じゃがいものうまに	じゃがいものうまに	にんじん	にんじん,さやいんげん	ごぼう,きゅうり,もやし,コーン	ごま	26.3	31.4			
9月	バーガーパン	8	中学校卒業お祝い献立 チーズ風ソース入りハンバーグ	チーズ風ソースハンバーグ	生乳			コッパン	631	883	豆・豆製品		
			にんじんしりしり風サラダ	にんじんしりしり風サラダ	チーズ	にんじん	きゅうり,コーン	バター	26	32.3			
10火	むぎごはん	9	ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	生乳			ごはん,おおむぎ	696	839	緑黄色野菜		
			ひよこ豆のカレー	ひよこ豆のカレー	生乳	にんじん,トマト	パイナップル,みかん,もも	はちみつ	21.0	24.1			
11水	ごはん(中のみCa)	11	和食の日「まごわやさしい」献立 さばのみそに	さばのみそ煮	生乳			ごはん	605	703	海藻		
			なの花おひたし	なの花おひたし	なの花,にんじん	キャベツ		しょうゆ	18.6	19.6			
12木	ごはん	11	とりささみのレモンソース	とりささみ	生乳			ごはん	624	735	果物		
			チャブチェ	チャブチェ	にんじん,ピーマン	キャベツ,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ	はるさめ	ごま油	28.1	31.2			
13金	ごはん	13	キッシュ風たまごやき	キッシュ風たまごやき	生乳			ごはん	634	735	いも		
			きりぼしだいごのごまサラダ	きりぼしだいごのごまサラダ	生乳	にんじん,ほうれんそう	きりぼしだいご,もやし	ごま,ごま油	25.9	31.0			
16月	黒パン	12	小学校卒業お祝い献立 とりにくのマスタードやき	とりにくのマスタード焼き	生乳			黒コッパン	703	802	魚・小魚類		
			花やさいのカレーサラダ	花やさいのカレーサラダ	生乳	ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,キャベツ,コーン	米油	27.7	34.3			
17火	ちゅうかめん	12	ぎょうざ(小1~4年1こ・小5~中2こ)	ぎょうざ	生乳			ちゅうかめん	609	839	豆・豆製品		
			もやしのナムル	もやしのナムル	生乳	にんじん,ほうれんそう	だいずもやし	ごま	27.1	35.6			
18水	ごはん	12	「だいすきふくしまの日」献立 いわしのうめに	いわしのうめに	生乳			ごはん	630	753	その他の野菜		
			しみどうふのごまあえ	しみどうふのごまあえ	生乳	ほうれんそう	はくさい,えのきたけ	ごま,ごま油	31.8	38.0			
19木	ごはん	11	カレーロールフライ	カレーロールフライ	生乳			カレーロールフライ,ごはん	717	817	果物		
			しそひじきサラダ	しそひじき	生乳	にんじん	コーン,きゅうり,キャベツ	米油	24.4	27.4			

今月の学校直送品: 6日(金)納豆(サト-), 9日(月)中のみケーキ(サト-), 16日(月)小のみケーキ(サト-)

○ 福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円補助しています。

※ 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。
- ※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。
- ※ 学校には一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。
- ※ カルシウムの充足のため、中学校のみ月2~3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。
- ※ (中学)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。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	646	26.9	20.9	92.1	385	2.2
(中)	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	1.9	
	797	32.5	24.4	415	2.8	
	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	2.4	