

3月献立予定表

令和7年度

※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
※福島市は給食費を小学生1食あたり175円、中学生180円補助しています。

太字は福島市内産、
下線は県内産です！



今月のめあて
食生活の反省をしよう

福島市南部学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物	卵	魚	肉	野菜	果物	油	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	家庭でいっしょ食べて
										小学校	中学校				
2月	麦ごはん 添加物	○	※南部センターイチオシ献立※ ミモザサラダ チキンカレー ☆いちごヨーグルト	たまご、とり肉	生乳、 ヨーグルト	ほうれん草、 にんじん、 グリーンピース、 トマト	キャベツ、セロリ、 たまねぎ、りんご	麦ごはん、 じゃがいも、 カレールウ	米油	713 23.4 21.5 2.2	849 26.8 24.8 2.8	きのこ類			
3火	ゆかりごはん ひなあられ	○	♪ひなまつり献立♪ 鯖の西京焼き 菜花のいそ和え あさりのすまし汁	さわらの西京焼き、 あさり、なると、 とうふ	生乳、のり	菜の花、にんじん、 糸みつば	キャベツ、もやし、 えのきたけ、 干しいたけ	ごはん、ふ、 ひなあられ	白いりごま	530 26.7 13.7 2.7	632 32.0 15.1 3.2	芋類			
4水	食パン スライスチーズ	○	♪ハムチーズサンドを作って食べよう♪ ハムステーキ ひじきとツナのサラダ にんじんポタージュ	ハムステーキ、 ツナ、ベーコン	牛乳、ひじき、 生クリーム、 スライスチーズ	にんじん、 こまつな、 パセリ	キャベツ、 コーン、 たまねぎ	食パン、 ポタージュ、 ホワイトルウ	米油、 白すりごま、 バター	744 29.8 37.9 3.5	909 35.0 41.9 4.2	根菜類			
5木	ごはん 中のみ:カルシウムごはん 魚ふりかけ	○	♪啓蒙 春を感じよう献立♪ 鶏肉のレモン醤油 わかめ和え 春野菜の味噌汁	鶏ささみ、 油揚げ、みそ	生乳、わかめ、 くきわかめ	にんじん、わけぎ	だいこん、きゃうり、 たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ	ごはん、三温糖、 じゃがいも	米油、ラー油、 ごま油、 白いりごま	576 26.6 17.5 2.6	699 31.4 20.2 3.2	緑黄色野菜			
6金	ソフト麺 中のみ: いもけんぴ® リンゴ	○	♪全国味めぐり献立:香川♪ きつねもち 小松菜とじゃこの和え物 しほっくうどんかけ汁	とり肉、油揚げ	生乳、すき昆布、 かたくちいわし	にんじん、こまつな	キャベツ、ごぼう、 だいこん、 干しいたけ、ねぎ	ソフトめん、 きつねもち、 さといも	白いりごま	586 25.9 16.2 2.4	765 33.6 18.6 2.9	くだもの			
9月	ごはん 中のみ:カルシウムごはん	○	※卒業・修了お祝い献立※ 牛ステーキおろしソース わさびドレッシングサラダ お祝いかさたま汁	牛ステーキ、 ツナ、 とり肉、とうふ、 たまご、なると	生乳、のり	にんじん、こねぎ	だいこん、りんご、 きゃうり、もやし、 コーン、えのきたけ	ごはん、 じゃがいも、 でんぶん	米油、 白いりごま	591 29.3 20.1 1.8	706 32.9 22.3 2.3	緑黄色野菜			
10火	ごはん 中のみ:味付けのり	○	☐お話献立:希望の缶詰☐ さばの味噌煮 塩昆布和え 豚汁	さばのみそ煮、 ふた肉、とうふ、 みそ	生乳、塩昆布 中:味付けのり	こまつな、 にんじん	はくさい、ごぼう、 だいこん、しめじ、 つぎこん、ねぎ	ごはん、 さといも	白すりごま	559 27.7 15.3 2.5	697 35.5 18.4 3.1	くだもの			
11水	10g減量 黒コッパパン	○	※リクエスト献立:松蔭義務隊後※ ハンバーグデミソースかけ りっちゃんサラダ アルファベットスープ ☆パニライス	ハンバーグ、ハム、 かつお節、 ウィンナー	生乳、すき昆布	にんじん、トマト、 パセリ	キャベツ、きゃうり、 コーン、たまねぎ、 はくさい、エリンギ	黒コッパパン、 三温糖、 じゃがいも、 マカロニ	米油	686 26.2 26.2 2.3	766 28.6 27.5 2.5	豆・豆製品			
12木	ごはん わかめふりかけ	○	♥だいほきふくしま特別献立♥ 県産鶏つくね 凍み豆腐のごま和え 具だくさん味噌汁	鶏つくね、 しみ豆腐、 糸かまぼこ、 ふた肉、みそ	生乳	ほうれん草、 にんじん	もやし、だいこん、 はくさい、まいたけ、 つぎこん、ねぎ	ごはん、三温糖、 じゃがいも	白すりごま、 白ねりごま	583 25.1 19.2 2.5	701 29.7 22.3 3.2	海藻類			
13金	ごはん	○	♪かみかみ献立♪ カレーロールフライ 根菜のツナマヨサラダ 豆とトマトの洋風スープ	カレーロール フライ、ツナ、 ウィンナー、大豆	生乳	こまつな、 にんじん、 ブロッコリー、 トマト	コーン、ごぼう、 れんこん、はくさい	ごはん、 じゃがいも	米油、 白すりごま、 ノンエッグ マヨネーズ	627 18.9 25.2 2.1	737 21.2 28.5 2.5	きのこ類			
16月	チキンライス	○	◎世界の料理を味わおう:フランス◎ ミートオムレツ ベークン、 ウィンナー、 ふた肉、 手亡豆	ミートオムレツ、 ベーコン、 ウィンナー、 ふた肉、 手亡豆	生乳、 ヨーグルト	にんじん、 かぶの葉、 グリーンピース	キャベツ、きゃうり、 コーン、セロリ、 たまねぎ、はくさい、 かぶ、ねぎ	ごはん、 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ、 米油	607 19.4 22.7 2.9	754 23.4 27.8 3.6	海藻類			
17火	ごはん 中のみ:カルシウムごはん 中のみ: ソフトひじき	○	◎世界の料理を味わおう:韓国◎ くだもの(せとか) 豚キムチ炒め トックスープ	ふた肉、とり肉	生乳、わかめ	にら、にんじん、 チンゲン菜	せとか、はくさい だいこん、ねぎ、 たまねぎ、もやし	ごはん、 三温糖、トック	白いりごま、 ごま油	565 24.1 15.4 2.0	694 28.8 17.2 2.8	きのこ類			
18水	切れ目入り 丸パン	○	♪ふくしま健康応援メニュー♪ えびカツ ツナとブロッコリーのサラダ	えびカツ、ツナ、 ベーコン、あさり	生乳	ブロッコリー、 にんじん、パセリ、 ほうれん草、トマト	キャベツ、コーン、 たまねぎ、 マッシュルーム	丸パン、三温糖、 じゃがいも	米油、 タルタル ソース、 バター	628 27.0 26.5 2.8	764 32.5 30.5 3.5	豆・豆製品			
19木	タルタルソース ごはん ミニ紅生姜	○	♥だいほきふくしま献立♥ 凍み豆腐入り牛丼の具 春の味噌けんちん汁 手作り抹茶チョコ蒸しパン	たまご、豆腐、牛肉、 しみ豆腐、 とうふ、みそ	生乳	こねぎ、にんじん、 菜の花	ごぼう、たまねぎ、 糸こんにゃく、 えのきたけ、だいこん、 たけのこ、干しいたけ、 つぎこん、紅生姜	ごはん、 ホットケーキ ミックス、三温糖、 チップチョコ、 さといも	米油、 ごま油	714 27.3 23.2 2.7	867 32.1 27.5 3.2	海藻類			

☆学校直送 2日:いちごヨーグルト 11日:パニライス

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食にはたくさんの方が関わり、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。これからも、食べることを大切に、心と体を成長させ、元気に目標に向かって活躍されることを願っています。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

① や ② は ③ おきあ ④ ご ⑤ ん

① 朝のあいさつ。
② 田んぼで〇〇
かりをします。
③ 野菜を売って
いる店。
④ 雨が降ったら
さすもの。
⑤ 夜空にさく花。

今月の栄養価	① 基準	② 実績値	③ 基準	④ 実績値
エネルギー(kcal)	650	619	830	750
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.3	28.0~41.5	30.1
脂質(g)	14.4~21.6	21.1	18.4~27.7	24.2
カルシウム(mg)	350	394	450	455
鉄分(mg)	3.0	3.9	4.0	4.9
食塩相当量(g)	2.0	2.5	2.5	3.1



南部給食センターの調理の様子を見ることが出来ます。いろいろなメニューの調理や、給食センターでの調理の工夫も見ることが出来ます。



ぜひ見てください♪



▽ 令和7年度 令和7年度 令和7年度 令和7年度