

4月 予定献立表

太字は福島市内産、下線は県内産の食材です！



令和8年度 福島市南部学校給食センター

日曜	献立名	牛乳	体をつくる			体の調子をととのえる			解や力のもとになる			エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校		家庭でとってほしい食品
			魚	卵	豆	野菜	果物	穀類	豆	油脂	糖質	たんぱく質	脂質	
和食の日 ~今日から給食が始まります♪~														
7 火	ごはん								ごはん			559	655	緑黄色野菜
	和風炒り豆腐包み焼き	○	和風炒り豆腐包み焼き									24.1	27.2	
	切干大根のカレー炒め		ふた肉,ちくわ	すぎ昆布	にんじん	ごぼう,茶ごんにゃく,切干大根	三温糖	米油				15.6	16.6	
	なめこ汁		とうふ		にんじん	だいこん,なめこ,ねぎ	じゃがいも					2.4	2.9	
世界の料理を味わおう:オランダ ~南部給食センター的ゴッホ飯:ヒュッツポット・トマトゥンスープ~														
8 水	コッパン								コッパン			642	747	豆・豆製品
	ミルクココア								ミルクココア			24.5	28.7	
	ヒュッツポット	○	ウィンナー	生乳	にんじん,アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも	バター				19.7	21.8	
	トマトゥンスープ		ミートボール		にんじん,トマト,パジル	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ		オリーブ油				2.5	2.9	
	ヨーグルト			ヨーグルト										
世界の味めぐり:韓国 & 旬を味わおう~ニューサマーオレンジ~														
9 木	ごはん								ごはん			529	642	魚介類
	中のみ:カルシウムごはん													
	野菜たっぷりブルコギ	○	ふた肉		にんじん,ピーマン	たまねぎ,干しいたけ	三温糖,でんぷん	白すりごま,ごま油				23.5	27.3	
	豆腐とチンゲン菜のスープ		とり肉,とうふ	わかめ	にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,もやし,たけのこ,しめじ						14.1	15.4	
果物(ニューサマーオレンジ)					ニューサマーオレンジ						1.9	2.2		
味付けのり			味付けのり											
旬を味わおう ~わかめ~														
10 金	ごはん								ごはん			610	738	緑黄色野菜
	県産メンチカツソースかけ	○	メンチカツ					米油				20.0	23.3	
	わかめサラダ		ツナ	わかめ,くさわかめ	にんじん	キャベツ,もやし		米油,ごま油,白すりごま,ごま油				23.1	27.1	
	味噌けんちん汁		とうふ		にんじん	ごぼう,だいこん,しめじ,つきこん,ねぎ	さといも					2.0	2.7	
おはなし献立「あれこれたまご」														
13 月	チキンライス		とり肉		にんじん	コーン,たまねぎ	ごはん					589	716	きのこ類
	ベーコン巻きオムレツ	○	ベーコン巻きオムレツ									22.0	25.7	
	ごぼうマヨサラダ		ツナ		にんじん	コーン,ごぼう,きゅうり,もやし		白すりごま,ソシエッグマヨネーズ				20.5	23.7	
	キャベツとあさりのスープ		あさり,ベーコン		にんじん,かぶの葉	たまねぎ,かぶ,キャベツ	じゃがいも					2.8	3.4	
和食の日														
14 火	ごはん								ごはん			548	663	海藻類
	ますの塩焼き	○	ますの塩焼き									26.8	31.9	
	ごま和え				にんじん,ほうれん草	もやし	三温糖	白すりごま,白ねりごま				15.6	17.6	
	豚汁		ふた肉,とうふ		にんじん	ごぼう,だいこん,しめじ,つきこん,ねぎ	さといも					2.5	3.1	
旬を味わおう ~菜の花~														
15 水	コッパン								コッパン			672	770	根菜類
	チョコクリーム								チョコクリーム			26.7	30.2	
	デミソースハンバーグ	○	ハンバーグ									24.4	26.7	
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー,にんじん	キャベツ,コーン	三温糖	米油				2.7	3.2	
	菜の花入りクリームスープ		ベーコン	生乳	にんじん,菜の花	たまねぎ,マッシュルーム	じゃがいも,ホワイトルウ,白花豆,ポタージュール	バター						
世界の味めぐり:中国														
16 木	ごはん								ごはん			590	714	魚介類
	中のみ:カルシウムごはん													
	ゆーりんちー油淋鶏	○	とりのから揚げ			ねぎ	三温糖	米油,ごま油				27.0	32.1	
	春雨サラダ		ハム	わかめ	にんじん	もやし,きゅうり	はるさめ	米油,ごま油,白すりごま,ごま油				18.1	20.5	
みそワンタンスープ		ふた肉		にんじん,こねぎ	だいずもやし,コーン,干しいたけ,キャベツ	ワンタン					2.3	3.4		
世界の味めぐり:中国														
17 金	中華めん								中華めん			548	790	くだもの
	ぎょうざ		ぎょうざ									24.1	35.0	
	小1~4年:1個 小5,6年・中:2個	○	中華くらげ	茎わかめ	にんじん	切干大根,もやし,きゅうり		米油,ごま油,白すりごま,ごま油				16.4	23.1	
	切干大根と中華くらげのかみかみサラダ		やぎふた,なると		ほうれん草	だいずもやし,メンマ,ねぎ						3.3	4.3	
	喜多方ラーメン風かけ汁		中のみ:片口いわし					中のみ:アーモンド						

☆学校直送 8日:ヨーグルト 24日:いちごゼリー

※都合により、献立の内容が変更になることがあります。
※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食から学べること

- 健康に良い食事のとり方
- 地域の産物
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

今日の栄養価	(小) 基準	(小) 実績値	(中) 基準	(中) 実績
エネルギー(kcal)	650	589	830	714
たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.5	27.0~41.5	29.2
脂質(g)	14.4~21.6	18.8	18.4~27.7	21.5
カルシウム(mg)	350	353	450	412
食塩相当量(g)	2.0	2.4	2.5	3.1

日	献立名	牛乳				エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学校 中学校	家庭でとってほしい食品	
だいすきふくしま特別献立 ~花見山をイメージして、花野菜サラダ・花麩のすまし汁~								
20月	わかめごはん		わかめ		ごはん	551	665	いも類
	県産鶏の照り焼き	鶏の照り焼き				26.7	31.8	
	花野菜のサラダ		ヨーグルト	にんじん, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, カリフラワー	18.5	21.2	
	花麩のすまし汁	糸がまぼこ, とうふ		にんじん, こまつな	たけのこ, えのきたけ	2.5	3.1	
和食の日								
21火	ごはん				ごはん	533	621	くだもの
	さばの味噌煮	さばのみそ煮				26.9	29.7	
	塩いそ和え		のり	こまつな	キャベツ, もやし	14.5	15.3	
	お汁	がた肉, とうふ		にんじん, 糸みつば	ごぼう, 干しいたけ, たけのこ, だいこん	2.1	2.3	
世界の味めぐり: フランス 手作り献立~パンネグラタン~								
22水	コッパン				コッパン	627	777	海藻類
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	27.6	33.6	
	えびのパンネグラタン	えび	生乳, チーズ	パセリ	たまねぎ, マッシュルーム	20.2	23.7	
	ビーンズサラダ	ツナ, 大豆, 金時豆, 手亡豆		ブロッコリー, ピーマン	きゅうり, えだまめ	3.0	4.1	
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ, キャベツ, エリンギ, セロリ			
世界の味めぐり: 中国								
23木	ごはん 中のみ: カルシウムごはん				ごはん	668	788	緑黄色野菜
	春巻き	春巻き				22.2	26.7	
	パンパンジーサラダ	サラダチキン		にんじん	もやし, きゅうり	27.1	28.4	
	わかめとたまごのスープ	とり肉, たまご	わかめ	にんじん	はくさい, えのきたけ, ねぎ	2.5	2.8	
	さかなふりかけ							
入学・進級お祝い献立								
24金	麦ごはん				麦ごはん	660	796	根菜類
	ツナとアスパラのサラダ	ツナ		アスパラガス	きゅうり, キャベツ, たまねぎ, コーン	21.3	25.1	
	ポークカレー	がた肉		にんじん, トマト, グリンピース	セロリ, たまねぎ, りんご	19.5	22.6	
	お祝いいちごゼリー				じゃがいも, カレールウ, いちごゼリー	1.9	2.4	
世界の味めぐり: 中国								
27月	ごはん				ごはん	613	786	いも類
	えびしゅうまい 小1~4年: 1個 小5, 6年, 中: 2個	えびしゅうまい				25.8	32.7	
	もやしのピリ辛和え	中華くらげ	わかめ	にんじん	もやし, きゅうり	20.7	25.4	
	麻婆豆腐	豚ひき肉, とうふ		にんじん, にら	たまねぎ, ねぎ, 干しいたけ, たけのこ	2.3	3.3	
和食の日&旬を味わおう~初鯉・菜の花・わかめ・たけのこ~								
28火	ごはん				ごはん	527	654	くだもの
	中のみ: ひじき佃煮		中のみ ひじき佃煮			26.6	32.6	
	かつおの揚げびたし	かつお竜田			ねぎ	13.7	15.3	
	菜の花のおかか和え	かつお節		菜の花	キャベツ, もやし, コーン	2.2	3.2	
	若竹汁	とうふ, なた	わかめ	糸みつば	たけのこ, えのきたけ			
ビタミンたっぷりパワーアップ献立~豚肉でビタミンB1、美生柑でビタミンCを補おう~								
30木	ごはん 中のみ: カルシウムごはん				ごはん	539	647	緑黄色野菜
	豚肉の生姜炒め	がた肉		ピーマン	たまねぎ, えのきたけ	24.6	29.0	
	具だくさんわかめ汁	生揚げ	わかめ	にんじん	だいこん, ねぎ	15.8	17.9	
	果物(美生柑)				美生柑	1.7	2.3	

安全においしく給食を食べるための約束

！ 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、犬食いになつたりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

※都合により、献立の内容が変更になることがあります。

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけてたべましょう。

丸くツルツとしたもの	粘着性の高いもの	かみ切りにくいもの