

# 3月のこんだてひょう

令和7年度  
西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤のなかま・血や肉になる		緑のなかま・体の調子を整える		黄色のなかま・熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	家庭でとってほしい食品
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい	色のうすいやさい くだもの きのこと	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ		
2月	♪ だいすきふくしまの日 ～福島市と愛知県豊橋市のコラボ給食～ ごはん シンシン豆乳スープ 鶏のみそ焼き 凍み豆腐のごまあえ ミルメークコーヒー	○	豚肉、うずら卵、 豆腐、凍み豆腐、 鶏のみそ焼き	生乳 小魚 海そう	にんじん、 ブロッコリー、 ほうれん草	玉ねぎ、キャバツ、 もやし	白米、 三温糖、 ミルメークコーヒー	すりごま、 ねりごま	小 627 750 kcal 中 29.2 35.1 g 20.4 23.6 g 2.0 2.4 g	いも類
3火	♪ ひなまつり献立 ちらしずし 手巻きのり たい入りますまし汁 えびフライ 菜の花サラダ ひなあられ	○	豆腐、花なると、 たい、 ロースハム、 エビフライ	生乳 焼きのり	にんじん、 糸みつば、 菜の花	えのきだけ、 キャバツ	白米、春雨、 ひなあられ	卵不使用マヨネーズ、 米油	607 722 kcal 25.0 28.7 g 17.6 19.8 g 2.7 3.2 g	くだもの
4水	ソフトめん カレー南蛮かけ汁 もち米肉団子 (小1個中2個) 生わかめサラダ	○	鶏肉、 うずまきなると、 サラダチキン、 もち米肉団子	生乳 わかめ	にんじん、 小松菜	玉ねぎ、干しいたけ、 ぶなしめじ、ねぎ、 レモン、キャバツ	ソフトめん、 かたくり粉	カレールウ、 ドレッシング	597 829 kcal 24.9 34.5 g 16.5 20.4 g 2.8 3.8 g	緑黄色野菜
5木	ごはん 県産牛の肉じゃが 切干大根のカレー炒め 納豆 デコボン	○	豚肉、 大豆、納豆	生乳	にんじん、 さやいんげん、 ピーマン	玉ねぎ、干しいたけ、 にんにく、もやし、 切干大根、デコボン	白米、じゃがいも 糸こんにゃく、三温糖、	米油、 カレールウ、	634 772 kcal 24.9 30.0 g 18.6 21.4 g 1.8 2.5 g	小魚
6金	♪ ふくしま健康応援メニュー コッパパン ブラック&ホワイトチョコ トマトとほうれん草のクラムチャウダー ミートオムレツ ビタミンAたっぷりサラダ	○	ベーコン、 あさり、ツナ、 ミートオムレツ	生乳	にんじん、トマト、 ほうれん草、 ブロッコリー	玉ねぎ、レモン キャバツ	コッパパン、 じゃがいも ブラック&ホワイトチョコ	米油	636 840 kcal 24.5 31.7 g 25.0 30.5 g 2.3 3.2 g	その他の野菜
9月	ごはん みそワタンスープ トマトとチーズ風ソースのハンバーグ 小松菜のサラダ 紅白ゼリー	○	豚肉、 肉入りワタンス、 みそ、ツナ ハンバーグ	生乳	にんじん、にら、 小松菜、トマト	玉ねぎ、きくらげ、 メンマ、レモン キャバツ、にんにく	白米、 紅白ゼリー	ドレッシング	605 715 kcal 22.7 26.7 g 19.4 21.9 g 2.5 3.2 g	豆類
10火	♪ 和食の日・かみかみの日 ごはん かみかみぶどうグミ 根菜汁 さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら	○	ミートボール、 鶏肉、 さばのみそ煮	生乳 茎わかめ	にんじん	だいこん、れんこん、 ねぎ、ごぼう	白米、里いも こんにゃく、 三温糖、 ぶどうグミ	米油、いりごま	614 741 kcal 26.2 32.8 g 15.7 18.6 g 2.2 2.8 g	くだもの
11水	♪ 卒業祝い献立 麦ごはん チキンカレー りっちゃんサラダ ミニトマト (2個) 米粉のお祝いいちごケーキ	○	鶏肉、 ハム、 かつお節	生乳 昆布	にんじん、 トマト、 ミニトマト	にんにく、玉ねぎ、 りんご、とうもろこし、 きゅうり、キャバツ	白米、麦、 じゃがいも、 三温糖	米油、 カレールウ、 米粉のいちごケーキ	690 818 kcal 20.5 24.2 g 21.0 23.7 g 1.8 2.2 g	緑黄色野菜
12木	ごはん キムチゲスープ 鶏ささみのごまソース 中華あえ	○	豚肉、とうふ、 あさり、 中華くらげ、 鶏ささみ	生乳	にら、 にんじん	だいこん、えのきだけ、 白菜キムチ、 きゅうり、もやし	白米、 三温糖、 かたくり粉	ドレッシング、 ねりごま、米油	583 709 kcal 27.4 32.7 g 18.6 21.7 g 2.1 2.3 g	いも類
13金	♪ サンドイッチの日献立 切れ目丸パン 菜の花のクリーム煮 たまごサンドの具 せとか	○	鶏肉、 大豆、 鶏卵	生乳 脱脂粉乳	にんじん、 菜の花	玉ねぎ、きゅうり、 せとか	コッパパン、 じゃがいも、 マカロニ	米油、 ホワイトルウ、 卵使用マヨネーズ	714 924 kcal 25.4 32.3 g 26.6 32.4 g 2.4 3.2 g	その他の野菜
16月	ごはん かに玉スープ 鶏の照り焼き ホイコーロー 春の豆乳ムース	○	とうふ、鶏卵 豚肉、かに、 鶏の照り焼き	生乳	にんじん、 チンゲンサイ ピーマン	はくさい、干しいたけ しょうが、たけのこ、 キャバツ	白米、 三温糖、 かたくり粉、 春の豆乳ムース	米油、 ごま油	647 766 kcal 27.0 31.9 g 23.3 26.3 g 2.1 2.5 g	いも類
17火	♪ 和食の日 ごはん すいとん汁 さわらの西京焼き ごま風味あえ	○	豚肉、油揚げ、 みそ、サラダチキン さわらの西京焼き	生乳	にんじん、 ブロッコリー	だいこん、ごぼう、 ぶなしめじ、ねぎ、 キャバツ	白米、 すいとん	ごま油、 すりごま	595 719 kcal 24.5 29.0 g 19.2 22.3 g 2.1 2.6 g	緑黄色野菜
18水	中華めん ちゃんぽんかけ汁 中華ラビオリ ほうれん草のナムル	○	豚肉、うずら卵、 いか、えび	生乳	にんじん、にら、 ほうれん草	しょうが、きくらげ、 キャバツ、もやし	中華めん、 中華ラビオリ	米油、 ドレッシング、 いりごま	676 850 kcal 29.9 37.3 g 23.8 25.6 g 3.0 3.8 g	その他の野菜
19木	♪ 西部学校給食センター最終献立 ごはん 豚汁 鮭のみそマヨチーズ焼き 梅かつおあえ	○	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節、 さけ	生乳 チーズ	にんじん、 小松菜、 パセリ	だいこん、ごぼう、ねぎ キャバツ、カリカリ梅 玉ねぎ、にんにく	白米、 じゃがいも、 こんにゃく	卵不使用マヨネーズ	602 717 kcal 26.8 30.0 g 21.1 23.9 g 2.9 3.5 g	くだもの

学校直送：3日(火) ひなあられ/給食会 5日(木) 納豆/サトー商会 9日(月) 紅白ゼリー/丸和 11日(水) 米粉のお祝いいちごケーキ/サトー商会  
16日(月) 春の豆乳ムース/丸和

- ※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
- ※ 福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円を補助しています。
- ※ 福島市産食材は太字、福島県産食材には下線を引いて表示しています。
- ※ 3月6日(金)「トマトとほうれん草のクラムチャウダー」は、ふくしま健康応援メニューです。

3月のめあて  
食生活の反省をしよう



西部学校給食センターは令和8年3月で閉所します。4月からは「中央学校給食センター」で作られた給食が皆さんのもとへ届きます。新しい給食センターの給食を楽しみにしててください!!