

今月のめあて：食生活の反省をしよう
 今月もしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

日・曜	献立名(前半)	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～		緑の食品 ～体の調子を整える～		黄の食品 ～働く力になる～		主な調味料	エネルギー(kcal)		家庭で補って欲しい食品				
			さかな	にく	牛乳	乳製品	色のこいやさい	色のうすいやさい		ごはん	パン		油	種実	たんぱく質(g)	塩分(g)
			たまご	まめ類	小魚	海そう	きのこ	くだもの		めん	いも類		マヨネーズ	さとう		
2月	☆ひなまつり献立☆		桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う、日本の伝統行事です。										くだもの			
	ちらしずし		生乳			ちらしずしの素		ご飯				565 23.2 3.0		673 27.1 3.8		
	にしんのかんろ煮	○	にしんのかんろ煮													
	菜の花のからしあえ		サラダチキン		菜の花, ブロッコリー, にんじん	キャベツ			しょうゆ, からし							
	たらのすまし汁		とうふ, たら, 花なると		にんじん	ねぎ, しいたけ, えのきたけ		さといも	しょうゆ							
ひなあられ							ひなあられ									
3火	コッペパン		生乳					コッペパン			680 26.0 2.7	793 30.6 3.3	卵類			
	ブラック&ホワイトチョコ							ブラック&ホワイトチョコ								
	デミソースハンバーグ	○	デミソースハンバーグ													
	ツナサラダ		ツナ		ブロッコリー, にんじん	キャベツ, レモン果汁			ドレッシング							
	肉団子のスープ煮		肉団子		にんじん, さやいんげん	だいこん, 玉ねぎ		じゃがいも, 春雨	米油	ガラスープ, しょうゆ						
	甘夏ゼリー							甘夏ゼリー								
4水	アンコール献立①		岡山小のアンコールこんだてです♪										魚介類			
	麦ご飯		生乳					ご飯, おおむぎ			654 24.0 2.4	765 28.0 2.8				
	ぶた肉のしょうが焼き	○	ぶた肉のしょうが焼き													
	春雨サラダ		中華くらげ		にんじん	もやし, きゅうり	春雨		ドレッシング							
	凍み豆腐入りみそ汁		凍み豆腐, 油あげ		にんじん	ぶなしめじ, だいこん, ねぎ		じゃがいも	みそ							
	いちごのお祝いケーキ							いちごのお祝いケーキ								
5木	卒業お祝い献立①		小学6年生の卒業お祝いこんだてです♪										魚介類			
	カルシウムご飯		生乳					ご飯, カルシウム米			716 22.9 1.6	864 26.5 2.1				
	スイートポテトきなこ風味	○	きなこ					さつまいも, グラニュー糖	米油							
	切干大根のサラダ		ツナ		にんじん	切干大根, もやし, きゅうり, レモン果汁			ドレッシング							
	チキンカレー		とり肉		にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ, チャツネ		じゃがいも	生クリーム	米油, カレールウ						
6金	卒業お祝い献立②		中学3年生の卒業お祝い献立です♪										いも類			
	ソフトめん		生乳					ソフトめん			720 31.8 3.2	867 38.2 4.1				
	チキンマスタート	○	チキンマスタート													
	ほうれん草サラダ		サラダチキン		ほうれん草, にんじん	キャベツ, コーン			ドレッシング							
	クリームスープパゲッティ		ベーコン, とり肉	生乳	にんじん, ほうれん草	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ぶなしめじ, えのきたけ			オリーブ油, パター, 生クリーム	コンソメ, ポタージュルウ						
9月	アンコール献立②		一中のアンコールこんだてです♪										海藻類			
	麦ご飯		生乳					ご飯, おおむぎ			697 24.0 2.1	816 28.2 2.7				
	とんかつ	○	とんかつ					三温糖	米油	しょうゆ, ソース						
	バンバンジーサラダ		サラダチキン		にんじん	もやし, きゅうり			いりごま	ドレッシング						
	ABCスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ, キャベツ		じゃがいも, アルファベットマカロニ		ガラスープ, しょうゆ						
	クレープ(ブルーベリー)							クレープ								
10火	アンコール献立③		三中のアンコールこんだてです♪										くだもの			
	ご飯		生乳					ご飯			618 25.3 2.0	735 29.6 2.4				
	とりの照り焼き	○	とりの照り焼き													
	ひじきのサラダ		ひじき		にんじん, ほうれん草	もやし, キャベツ			しょうゆ							
	豚汁		ぶた肉, とうふ	こんぶ	にんじん	だいこん, ねぎ, ごぼう		さといも, つきこんにゃく	みそ							
	さくらゼリー							さくらゼリー								

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

◎下線のもののは県内産、**太字**のもののは市内産の予定です。

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

3日(火)甘夏ゼリー、4日(水)いちごのお祝いケーキ、9日(月)クレープ

「適しおマーク」がついています。

10日(火)さくらゼリー、11日(水)はるか、12日(木)ヨーグルト、17日(火)しらぬい



今月1日あたりの平均栄養価 《 》内は基準値					
区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
小学校	654 《650》	25.0 《21~32.5》	20.3 《14.4~21.7》	363 《350》	2.3 《2.0未満》
中学校	783 《830》	29.4 《27~41.5》	23.5 《18.4~27.7》	399 《450》	2.8 《2.5未満》

日・曜	献立名(後半)	牛乳	赤の食品 ~血や肉や骨になる~		緑の食品 ~体の調子を整える~		黄の食品 ~働く力になる~		主な調味料	エネルギー(kcal)		家庭で補って欲しい食品	
			さかな たまご	にく 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 きのこ くだもの	ごはん パン めん いも類 さとう		油 種実 マヨネーズ	たんぱく質(g)		塩分(g)
			小	中									
11 水	アンコール献立④		渡利中のアンコールこんだてです♪										豆・豆製品
	ご飯	生乳				ご飯							
	ステーキおろしソース	ぎゅう肉		大根		でんぷん、三温糖		ドレッシング、しょうゆ		633	760		
	りっちゃんサラダ	ロースハム、かつお節	すき昆布	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン	三温糖	米油	米酢		26.5	31.4		
	フォーガー	とり肉		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、たけのこ、ねぎ	フォー、三温糖	ごま油	ガラスープ、しょうゆ、ナンプラー		1.4	2.1		
はるか				はるか									
12 木	バターパン	生乳				バターパン						卵類	
	ポテトカップグラタンかぼちゃ味			ポテトカップグラタンかぼちゃ						672	886		
	フレンチサラダ			ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり			ドレッシング		21.3	26.8		
	ミネストローネ	ベーコン、大豆		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも、シエルマカロニ	オリーブ油	ケチャップ、コンソメ		2.6	3.3		
	ヨーグルト	ヨーグルト											
13 金	ご飯	生乳				ご飯						くだもの	
	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き								621	744		
	大根とホタテのサラダ	ホタテ		にんじん	だいこん、キャベツ、きゅうり		すりごま、卵不使用マヨネーズ	ドレッシング		24.7	29.1		
	中華スープ	とり肉、とうふ		にんじん、小松菜	玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、コーン、えのきたけ	じゃがいも	ごま油	ガラスープ、しょうゆ		1.9	2.5		
16 月	☆だいすきふくしまの日☆	凍み豆腐は、福島市立子山の特産品です。										卵類	
	ご飯	生乳				ご飯							
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶりみそ漬けフライ					米油			691	832		
	凍み豆腐のごまあえ	凍み豆腐		小松菜、にんじん	もやし	三温糖	すりごま、ねりごま	しょうゆ		25.7	30.4		
おでん	ちくわ、さつま揚げ、うずら卵、がんもどき	結び昆布	にんじん	だいこん		さといも、こんにゃく、三温糖		しょうゆ	2.2	2.5			
17 火	ふくしま健康応援メニュー	ふくしま健康応援メニューは、生活習慣病やフレイルの予防のために考案されました。										魚介類	
	黒パン	生乳				黒パン							
	プレーンオムレツ				マッシュルーム、玉ねぎ	三温糖	バター	デミグラスソース、ケチャップ、ソース		628	744		
	デミソースかけ									24.2	28.3		
	ビーンズサラダ	大豆、サラダチキン		にんじん	コーン、キャベツ、きゅうり			ドレッシング		2.8	3.5		
	トマトとほうれん草のクラムチャウダー	ベーコン	生乳	にんじん、トマト、ほうれん草	玉ねぎ、コーン	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ					
しらぬい				しらぬい									
18 水	☆かみかみ献立☆	よくかむことで、脳が活性化されて集中力が向上します。										いも類	
	玄米ご飯 野菜ふりかけ	生乳		野菜ふりかけ		ご飯、発芽玄米							
	もち米肉団子	もち米肉団子								617	714		
	フライドごぼうのサラダ			にんじん、こまつな	フライドごぼう、キャベツ、コーン			ドレッシング		26.7	30.0		
	野菜たっぷりりっちゃんぽんスープ	ぶた肉、うずなると、いか、えび		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、はくさい、ねぎ、コーン、しいたけ			米油	ちゃんぽんスープ	2.1	2.4		
19 木	ご飯	生乳				ご飯						豆・豆製品	
	銀だらの西京焼き	銀だら西京焼き								639	770		
	切り昆布の煮物	さつま揚げ	刻み昆布	にんじん	ごぼう、しいたけ、枝豆	糸こんにゃく、三温糖	米油	しょうゆ		24.0	28.3		
山形風いも煮	ぎゅう肉		にんじん	だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	さといも、つきこんにゃく、三温糖	米油	しょうゆ		1.8	2.3			

1年間の振り返りをしよう!

今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に手をきれいに洗えましたか？



食事のあいさつは心を込めて言えましたか？



おはしを正しく使うことができましたか？



自分に必要な量を考えて食べることができましたか？



よくかんで味わって食べられましたか？



バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？



行事食や郷土料理について知ることができましたか？



楽しい給食時間を過ごせましたか？

お忘れなでね

卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!



どうしたの？

明日で最後かあ...

卒業だもんね

さびしいの

給食と別れるのがさびしいの

Fight!!

でもね、わたしはあなたの元気を支えたいから、さびしさを忘れたらいいよ

これからも元気で食べて Hug!!