

今月の主題：歯や骨をしようぶにしよう  
給食の時間を楽しい時間にするために、みんなで協力して準備をしましょう。

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 たまご	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								
2月	ご飯						ご飯					卵類
	チーズハンバーグ	牛乳								608	725	
	おかかサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン			米油	しょうゆ, 酢	22.1	25.8	
	トマトと豆の洋風スープ			にんじん, トマト	玉ねぎ, しめじ, にんにく	じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ, コンソメ	2.1	2.6		
3火	コッパパン						コッパパン					海藻類
	ごぼうサラダ	牛乳			にんじん	きゅうり, ごぼう, サラダ, 枝豆			ドレッシング	638	757	
	チリコンカン			にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ, コーン	でんぷん	オリーブ油	ケチャップ, ソース, ガラスープ	27.9	32.8		
	メロン				メロン				2.2	3.0		
4水	かみかみ献立											
	歯と口の健康週間 《6月4日～6月10日》 よくかむことで、消化を助け、胃腸のはたらきがよくなります！											
	ご飯						ご飯					くだもの
	かみかみいかメンチ							米油		626	726	
	切干大根とひじきの炒め煮			にんじん	枝豆, しいたけ, 切干大根	三温糖	米油	しょうゆ	24.2	27.4		
かみかみ根菜汁			にんじん	れんこん, ごぼう, ねぎ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ	2.1	2.3			
5木	カルシウムご飯						カルシウムご飯					魚介類
	和風きんぴら包み焼き	牛乳								616	717	
	茎わかめのかみかみサラダ			にんじん	きゅうり, もやし, 枝豆, レモン		いりごま	ドレッシング	25.1	28.0		
	玉ねぎのみそ汁			にんじん	玉ねぎ, えのきたけ	じゃがいも		みそ	2.7	3.0		
6金	ソフトめん						ソフトめん					いも類
	ウインナーたまご巻き	牛乳								708	833	
	和風ごまマヨサラダ			にんじん	キャベツ, ごぼう		すりごま	たまご不使用マヨネーズ, ドレッシング	31.8	37.4		
	とりごぼううどん			にんじん, 小松菜	ごぼう, しいたけ, まいたけ, ねぎ			しょうゆ, 七味唐辛子	4.0	4.7		
9月	カルシウムご飯						カルシウムご飯					魚介類
	フライドごぼうとチキンのサラダ	牛乳			にんじん, ブロッコリー	キャベツ, フライドごぼう			ドレッシング	665	786	
	ポークハヤシ			にんじん, トマト	セロリー, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース	じゃがいも	米油, 生クリーム	ハヤシルウ, ソース, デミグラスソース	20.4	23.5		
	小玉すいか				すいか				2.1	2.7		
10火	ご飯						ご飯					くだもの
	ヤンニョムチキン					にんにく	三温糖	米油, ごま	しょうゆ, ケチャップ, コチュジャン	595		
	チョレギサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり		ごま	ドレッシング	25.2			
	にらのスープ			にんじん, にら	しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ, たけのこ	じゃがいも		しょうゆ, ガラスープ	2.4			
11水	わかめご飯						ご飯					小魚類
	厚焼きたまご	牛乳, わかめ								594		
	ごま和え			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	24.0		
	とん汁			にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ	里芋, つきこんにゃく	ごま油	みそ	2.8			
12木	切り目入り丸パン						コッパパン					豆・豆製品
	とり肉のハーブ焼き	牛乳								603	721	
	ブロッコリーチーズドレッシングサラダ			ブロッコリー, にんじん	キャベツ			ドレッシング	26.6	32.0		
	肉団子のスープ煮			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	しょうゆ, ガラスープ	3.0	3.9		
13金	ご飯						ご飯					魚介類
	さばの塩焼き	牛乳								657	786	
	五目豆			にんじん	枝豆, ごぼう	つきこんにゃく, 三温糖	米油	しょうゆ	26.9	31.9		
	具だくさんみそ汁			にんじん, 小松菜	だいこん	じゃがいも		みそ	2.6	2.9		

◎福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

◎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。

◎下線のもの県産、太字のものは市内産の予定です。

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

◎業者から学校へ直接配送になるもの

「適しおマーク」がついています。



16日(月) ヨーグルト、19日(木) 納豆

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	625 《650》	24.0 《21～32.5》	18.6 《14.4～21.7》	365 《350》	2.5 《2.0未満》
中学校	741 《830》	28.5 《27～41.5》	21.0 《18.4～27.7》	398 《450》	3.1 《2.5未満》

