



2025年 3月のこんだて



福島市・川俣町学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品	緑の食品	黄の食品	小学校	中学校	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ちらしずし		れんこんの挟み揚げ ごま和え あさりのお吸いもの ひなゼリーミニ(もも味) 《ひな祭り献立》	牛乳、あさり とうふ	もやし、キャベツ、にんじん ほうれんそう、えのきたけ きぬさや	ごはん、こめあぶら さとう、ごま しらたまふ、ももゼリー	585 18.9 19.0 2.4	686 21.1 20.7 3.0	kcal g g g
4火	コッペパン		ウィンナーのケチャップソースかけ 幸運サラダ ビタミンたっぷりスープ 《受験winner献立》	牛乳、ウィンナー とりにく	にんじん、きゅうり、キャベツ とうもろこし、たまねぎ ブロッコリー、かぶ はくさい	コッペパン、さとう こめあぶら、じゃがいも	588 22.9 27.4 2.7	740 27.4 29.8 3.3	kcal g g g
5水	ごはん		さわらの梅マヨ焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳、さわら、あぶらあげ さつまあげ、ひじき とうふ、みそ	にんじん、えだまめ、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、マヨネーズ こむぎこ、ごま こめあぶら、しらたき さとう、じゃがいも こんにやく	608 24.9 21.6 2.5	729 29.2 24.6 2.7	kcal g g g
6木	ごはん		厚揚げと野菜のそぼろ炒め ピリ辛和え 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳、ぶたひきにく あつあげ、みそ、わかめ とうふ	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、にら、ほうれんそう もやし、たまねぎ、しいたけ チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、こめあぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ラー油、ごま	530 21.6 17.4 2.3	631 24.8 19.4 2.5	kcal g g g
7金	中華めん		ぎょうざ(2個) 大根と水菜のサラダ キムチラーメンスープ	牛乳、ぎょうざ、ツナ ぶたにく、みそ	だいこん、みずな、にんにく しょうが、にんじん、はくさい もやし、にら、ねぎ	ちゅうかめん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	585 24.5 16.1 3.0	774 31.4 18.7 3.7	kcal g g g
10月	ごはん		ぶりの照り焼き 小松菜のごまネーズ和え お祝いすまし汁 さくらゼリー(さくらんぼ果汁入り) 《卒業お祝い献立》	牛乳、ぶり、とうふ かまぼこ	しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、たけのこ、しいたけ ねぎ 茎たちな	ごはん、さとう マヨネーズ、ごま さといも、ゼリー	613 23.4 22.3 1.7	728 27.5 25.7 2.1	kcal g g g
11火	コッペパン		鶏肉のスパイス焼き コールスローサラダ 野菜のコンソメ煮 チョコクリーム	牛乳、とりにく ヨーグルト、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、たまねぎ エリンギ、かぶ	コッペパン チョコクリーム マヨネーズ こめあぶら、じゃがいも	572 30.0 19.0 2.3	756 37.3 22.6 3.1	kcal g g g
12水	ごはん		増田屋さんの納豆 わさびドレッシング和え 豚肉のすき焼き	牛乳、なっとう、のり ぶたにく、やきとうふ	とうもろこし、キャベツ、もやし ごぼう、にんじん、しいたけ はくさい、えのきたけ、ねぎ	ごはん、こめあぶら ごま、さとう、しらたき ふ	589 25.5 18.0 1.9	685 28.0 19.4 2.2	kcal g g g
13木	ごはん		鶏肉のケチャップソース炒め もやしの中華和え 五目スープ	牛乳、とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ、きくらげ、ピーマン もやし、ほうれんそう、メンマ ほししいたけ、チンゲンサイ にら	ごはん、かたくりこ こめあぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら ごま	616 22.3 20.8 2.3	735 25.3 23.5 2.8	kcal g g g
14金	麦ごはん		こんにやくと野菜のサラダ ポークカレー ヨーグルト	牛乳、ツナ、ぶたにく ヨーグルト	もやし、キャベツ、にんじん きゅうり、にんにく、たまねぎ トマト	ごはん、むぎ、こんにやく さとう、ごまあぶら こめあぶら、じゃがいも カレー	667 22.0 18.8 2.2	807 25.8 22.4 2.6	kcal g g g
17月	ごはん		セルフチキンディアの具 キャベツとコーンのサラダ トマトとほうれん草の中華風卵スープ 《ふくしま健康 応援メニュー》	牛乳、とりにく とうにゅう、チーズ ベーコン、シャモたまご	たまねぎ、マッシュルーム パセリ、きゅうり、キャベツ とうもろこし、ほうれんそう トマト、きくらげ	ごはん、バター ホワイトルー、さとう こめあぶら、かたくりこ	591 26.1 20.1 1.9	705 29.9 22.6 2.1	kcal g g g
18火	コッペパン		オムレツのデミグラスソース フレンチサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳、オムレツ、とりにく しろはなまめ	たまねぎ、パセリ、キャベツ とうもろこし、にんじん きゅうり、エリンギ はくさい	コッペパン、バター さとう、こめあぶら ホワイトルー	558 22.1 21.0 2.4	733 28.3 25.0 3.1	kcal g g g
19水	ごはん		さんまのかば焼き 塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁	牛乳、さんま、こんぶ あぶらあげ、みそ	こまつな、にんじん、キャベツ だいこん、えのきたけ	ごはん、こめあぶら さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	588 21.0 19.4 2.7	702 24.2 22.0 2.9	kcal g g g

※ 献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。小学校の栄養価については中学年(3・4年)の栄養価を表記しています。

☆学校直送

- 10日(月) さくらゼリー(さくらんぼ果汁入り)
- 14日(金) ヨーグルト

☆3月の残食計量期間

10日(月)~14日(金)

『あたりまえ』にあらためて『ありがとう』



3月

地元産食材

はくさい 茎たち菜 じゃがいも
水菜 ねぎ しいたけ キャベツ

旬の食材

野菜【菜の花 なら みつば】
果物【清見オレンジ いよかん デコポン いちご】
魚【さわら あさり ぶり いわし さけ えび】

共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

健康的な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

イラスト出典: 「食育フォーラム」、「学校給食」