

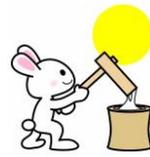
令和6年9月献立



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん もずくスープ 麻婆豆腐 中華サラダ 杏仁フルーツ 牛乳	もずく、豆腐、豚ひき肉、米みそ、かに風味かまぼこ、錦糸卵、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、米ぬか油、上白糖、ごま油、緑豆はるさめ、三温糖、サラダ油、白ごま、あわせる杏仁豆腐	にら、生姜、ねぎ、生しいたけ、人参、たけのご短冊、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、みかん缶詰	817 kcal 29.5 g 22.0 g 2.7 g
3火	タコライス 牛乳 わかめスープ 塩昆布和え 果物(キウイフルーツ) 元気ヨーグルト	豚ひき肉、県産大豆ミート、プロセスチーズ、わかめ(乾燥)、たまご、塩昆布、ヨーグルト、牛乳	精白米、強化麦、強化米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、白ごま	玉葱、レタス、トマト、トマト缶詰、かいわれだいこん、きゅうり、しそ葉、キウイフルーツ	824 kcal 35.0 g 22.7 g 2.9 g
4水	ご飯 牛乳 味噌汁(もやし まいたけ) アジフライ せん切キャベツ 南瓜のそぼろ煮 甘夏みかん缶	米みそ、あじフライ、鶏ひき肉、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、かたくり粉	りょくとうもやし、まいたけ、キャベツ、トマト、西洋かぼちゃ、甘夏みかん缶	779 kcal 29.2 g 20.1 g 2.3 g
5木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(きゃべつ 豆腐) 巣ごもり卵 ごぼうサラダ 大学芋	米みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、鶏ひき肉、たまご、ロースハム、牛乳	精白米、強化米、強化麦、有塩バター、マヨネーズ、ごま、さつまいも、米ぬか油、上白糖、水あめ	キャベツ、にら、りょくとうもやし、とうもろこし(冷凍)、ごぼう、人参	885 kcal 28.8 g 31.2 g 2.4 g
6金	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ 鶏肉ときのこのソテー 粉ふき芋 福島の桃	ベーコン、ミックスビーンズ、鶏もも肉、牛乳	精白米、強化麦、強化米、無塩バター、有塩バター、じゃがいも	キャベツ、セロリ、人参、玉葱、ミニブロッコリー、トマト缶詰、にんにく、ぶなしめじ、生しいたけ、マッシュルーム水煮、黄ピーマン、もも、レモン果汁	816 kcal 33.4 g 24.4 g 2.3 g
9月	麦ごはん 牛乳 味噌汁(たまご 玉ねぎ) 鶏のから揚げ 土佐煮 いちごムース	米みそ、たまご、凍り豆腐、鶏もも肉、かつお節、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、薄力粉、米ぬか油、さといも(冷凍)、上白糖	玉葱、生姜、キャベツ、レモン、人参、むき枝まめ(冷凍)	926 kcal 33.9 g 34.0 g 2.0 g
10火	冷やし中華 もち米肉団子 果物(バナナ) 牛乳	たまご、わかめ(乾燥)、鶏むね肉、きざみのり、もち米肉団子、牛乳	冷凍ラーメン(冷用)、マヨネーズ	りょくとうもやし、きゅうり、トマト、バナナ、レモン果汁	764 kcal 35.9 g 25.9 g 3.9 g
11水	麦ごはん 牛乳 すまし汁(ほうれん草 麩) 鱈の香味焼 金平ごぼう なめこおろし	たまご、かつお節、さわら、牛乳	精白米、強化麦、強化米、庄内麩、ごま油、米ぬか油、三温糖、ごま	冷凍ほうれん草、生姜、ねぎ、ごぼう、人参、とうがらし(乾)、大根、なめこ	743 kcal 32.2 g 21.7 g 2.2 g
12木	麦ごはん 牛乳 スープ ピーマンの肉詰め ピーナツ和え 桃ゼリー	細切昆布、鶏ひき肉、県産大豆ミート、たまご、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、薄力粉、パン粉、オリーブ油、ピーナツあえの素	えのきたけ、ぶなしめじ、青ピーマン、玉葱、人参、さやいんげん(冷凍)、コーン(冷凍)	786 kcal 33.4 g 18.9 g 2.1 g
13金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ) オイスターソース煮 からし和え 果物(オレンジ)	米みそ、生揚、むきえび(冷凍)、豚ひき肉、焼き竹輪、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、米ぬか油、かたくり粉	玉葱、生姜、ねぎ、生しいたけ、ごぼう、人参、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、りょくとうもやし、オレンジ	770 kcal 31.6 g 20.5 g 2.5 g
17火	月見バーガー スープ みたらし豆腐団子 お月見ゼリー 牛乳	丸目玉焼き、国産鶏豚バーグFeCa、ベーコン、牛乳、絹ごし豆腐	学校給食用パン、マヨネーズ、無塩バター、白玉粉、三温糖、かたくり粉、あわせる杏仁豆腐	きゅうりピクルス(スイト型)、玉葱、人参、西洋かぼちゃ、マッシュルーム水煮、フルーツミックス缶	849 kcal 33.9 g 27.1 g 3.1 g
18水	麦ごはん 牛乳 すまし汁(いんげん ねぎ) 白身魚の西京焼き 揚げ豆腐の卵炒め わさび和え	みついしこんぶ(だし用)、かつお節(だし用)、ホキ、米みそ、生揚、鶏ひき肉、たまご、牛乳	精白米、強化麦、強化米、庄内麩、米ぬか油、上白糖、白ごま	さやいんげん(冷凍)、ねぎ、干し椎茸、人参、グリーンピース(冷凍)、小松菜(冷凍)、りょくとうもやし、えのきたけ	770 kcal 38.3 g 22.9 g 2.4 g

令和6年9月献立



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 木	☆食育の日☆ 福島健康応援メニュー わかめご飯 牛乳 福島健康応援 彩野菜スープ カレーコロケ ほうれん草ののり和え ぶどうゼリー	豚ひき肉、かに風味かまぼこ、きざみのり、牛乳	精白米、強化米、強化麦、ごま油、上白糖、白ごま、カレーコロケ、米ぬか油	玉葱、青ピーマン、人参、えのきたけ、ほうれん草	775 kcal 23.7 g 22.5 g 2.0 g
20 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁（なめこ 豆腐） 筑前煮 おろし和え 梨 	米みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、鶏もも肉、角切昆布、わかめ（乾燥）、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦、強化米、さといも（冷凍）、板こんにゃく、米ぬか油、三温糖	なめこ、ねぎ、人参、ごぼう、干し椎茸 スライス、グリーンピース（冷凍）、冷凍ほうれん草、大根、なし	817 kcal 33.4 g 24.5 g 3.0 g
24 火	チャーハン スープ（豆腐 いら） ナムル ゼリー和え 牛乳	たまご、豚ひき肉、むきえび（冷凍）、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、細切昆布、鶏むね肉、牛乳	精白米、強化麦、強化米、ごま油、かたくり粉、上白糖、ごま	ねぎ、グリーンピース（冷凍）、にら、りょくとうもやし、冷凍ほうれん草、フルーツミックス缶	815 kcal 32.8 g 29.1 g 3.0 g
25 水	麦ごはん 牛乳 スープ チーズチキン大葉巻 ポークビーンズ 果物（ぶどう） 	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、チーズチキン大葉巻、県産大豆（冷凍）、ウィンナー、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、米ぬか油、じゃがいも	冷凍ほうれん草、えのきたけ、玉葱、人参、ぶどう	816 kcal 27.9 g 25.7 g 2.4 g
26 木	麦ごはん 選べるジョア 味噌汁 五目玉子焼き 煮物 牛乳寒天	米みそ、油揚げ、たまご、みついしこんぶ（だし用）、県産大豆（冷凍）、芽ひじき、がんもどき、寒天、牛乳、ジョア	精白米、強化麦、強化米、上白糖、糸こん、三温糖	白菜、なめこ、ねぎ、ミックスベジタブル（冷凍）、生しいたけ、大根、フルーツミックス缶	727 kcal 29.5 g 15.9 g 2.4 g
27 金	秋野菜カレー 切干大根サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも肉、わかめ（乾燥）、まぐろ油漬、ヨーグルト（無糖）、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、じゃがいも、上白糖	れんこん（水煮）、なす、玉葱、トマト缶詰、西洋かぼちゃ、切干大根、かいわれだいこん、とうもろこし（冷凍）、バナナ、レモン果汁、リンアップル缶詰	824 kcal 33.8 g 20.6 g 2.0 g
30 月	麦ごはん 牛乳 すまし汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 わさび和え	みついしこんぶ（だし用）、かつお節（だし用）、サバの味噌煮、豆腐、鶏ひき肉、たまご、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、上白糖、白ごま	きょうな、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース（冷凍）、冷凍ほうれん草、りょくとうもやし	837 kcal 35.2 g 30.0 g 2.4 g

～今月の食材～ ピーマン

☆食育の日☆ 毎月19日 「ふくしま健康応援メニュー」を提供します（※日にちは変更あり）

これは県内で流通量の多い、旬の野菜を使用したメニューを学校給食で提供し、地場産物の活用を進めるために福島県で企画したものです。今月は「ピーマン」です。福島県の収穫時期は7月中旬から10月くらいまでで、給食に出る回数が比較的多い食材ですが、苦手という人も多いと思います。ピーマンは生だと苦味が強いですが、加熱すると甘味が全面に出て食べやすくなります。ビタミンCが豊富に含まれ、免疫力の向上や美肌効果が期待できる上に、腸内環境を整え便秘を整える食物繊維も含まれているため腸活にも最適な野菜です。ピーマンには、赤や黄、オレンジ色などのカラーピーマンがあります。これは成熟度によるもので



緑ピーマンが苦手な人はカラーピーマンを食べてみてください。苦味が少なく甘味が感じられるはずですよ



9月17日は「十五夜」です。

「お月見」や「中秋の名月」ともいわれますが、古くは平安時代に中国から日本へ伝わり、月を眺めてお酒を飲むことが始まりとされ、江戸時代には庶民の間でお米や農作物を収穫できた喜びを分かち合い感謝する行事となったようです。

きれいな満月がみられるといいですね！