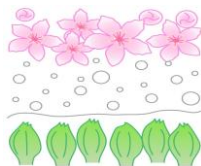


令和7年 3月献立表



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
17月	☆福島健康応援メニュー☆ 麦ごはん トマトとほうれん草のスープ カレー煮魚 春菊のかき揚げ ドレ和え ブルーベリーゼリー 牛乳	鶏もも肉, たまご, からすがれい, わかめ(乾燥), 蒸しかまぼこ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 三温糖, 天ぷら粉, 米ぬか油(揚げ油), ブルーベリーゼリー(F)	玉葱, トマト(缶詰, ダイス), 冷凍ほうれん草, きくらげ(乾), しゅんぎく, 人参, とうもろこし(冷凍), りょくとうもやし	818 kcal 32.7 g 23.0 g 2.8 g
18火	十穀ごはん 福島つくねシチュー ポパイサラダ ハニーバターポテト 果物(いちご) 牛乳	鷲橋つくね, ミックスビーンズ, パルメザンチーズ, ロースハム, 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化麦, 強化米, 無塩バター, じゃがいも, オリーブ油, 上白糖, さつまいも(冷凍), 米ぬか油(揚げ油), はちみつ, 有塩バター	人参, 玉葱, ミニブロッコリー, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, とうもろこし(冷凍), いちご	870 kcal 27.5 g 26.8 g 1.4 g
19水	わかめしらすごはん クラムチャウダー 鶏の唐揚げ ポテトグラタン フレークあえ フルーツポンチ ヤクルト 牛乳	釜揚げしらす, ベーコン, あさりむき身(冷凍), 牛乳, 鶏むね肉, ポテトグラタン, むきえび(冷凍), まぐろ油漬, ヤクルト	精白米, 強化麦, 強化米, 有塩バター, じゃがいも, かたくり粉, なたね油, ナタデココ	人参, 玉葱, ぶなしめじ, スイートコーン(冷凍), キャベツ, 菜の花(冷凍), 赤ピーマン, みかん缶詰, 白桃缶, いちご	924 kcal 36.7 g 27.1 g 2.9 g

～今月の食材～

☆食育の日☆ 今月は17日(月)に「ふくしま応援メニュー」で『ほうれん草』を提供します。

一年中、スーパーで売っていますが、冬が旬のほうれん草。栄養満点な緑黄色野菜の一つです。



腸内環境を整え、便秘解消に役立つ「食物繊維」やたくさんの「ビタミン類」が多く含まれています。

抗酸化作用のある「β-カロチン」や糖質の代謝を助ける「ビタミンB1」・・・「ビタミンB1」が不足するとご飯などから摂取した糖質をエネルギーに変えることができず、体内に疲労物質がたまってしまいます。

その他、免疫力を高めて、風邪予防やシミ予防に効果のある「ビタミンC」 近年注目を浴びている

「葉酸」も多く含まれています。この「葉酸」は赤血球を作ったり、DNA合成に必要とされています。

また、『ほうれん草は鉄分が多い』と皆さんに広く知られています。「鉄分」は、体内で赤血球を作り、血管内で酸素を運んだり重要な役割を持ち、貧血予防に効果があります。「鉄分」は「ビタミンC」と

一緒に摂ると体内での吸収率が格段にアップします。このようにほうれん草は私たちの体を作るうえで大切な栄養素をたくさん含んでいます。積極的に食べたい食材の一つですね。

～食べることの意味～

食べることは生きること
人が生命を維持していくために
食べることは必要！食べなければ
生きていけません

食べることは学ぶこと
季節や文化、社会や経済、日本と
世界の様々なことを、食を通して
学ぶことができます



食べることははぐくむこと
食を通して人とのコミュニケーションを
図り、安心感や信頼感が生まれ、良い
人間関係が築けるようになります

食べることは楽しむこと
生きるためだけではなく、料理を作ったり、
家族や仲間と食事の時間を共有すること
により、楽しい時間を過ごすことができます

成長期の食生活は、今後の人生において健康を左右する大切なものです。

「健康なからだ」があってこそ充実した毎日を送ることができます。

毎日食べているもので皆さんの体は作られています。「食べること」を大切にしましょう！