令和７年　４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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 火	☆始業式☆　そぼろ丼 野菜ボールスープ 野菜サラダ フルーツナタデココ 牛乳	豚ひき肉,たまご,プロセスチーズ,牛乳	精白米,強化麦,三温糖,上白糖,サラダ油,かたくり粉,フレンチドレッシング,ナタデココ	さやえんどう(冷凍),紅しょうが,ほうれんそう,きくらげ(乾),キャベツ,きゅうり,人参,アスパラガス,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),フルーツミックス缶,キウイフルーツ	779 kcal 29.1 g 24.1 g 1.9 g
10 木	☆入学式☆　五目炊き込みご飯 かきたま汁 チーズチキン大葉巻 菜の花お浸し 果物(河内晩柑) ヤクルト 牛乳	鶏むね肉,油揚,角切昆布,国産鉄Ca食物繊維強化豆腐,たまご,さば節,チーズチキン大葉巻,ヤクルト,牛乳	精白米,もち,強化米,かたくり粉,米ぬか油（揚げ油）	ごぼう,人参,干し椎茸,グリンピース(冷凍),にら,菜の花冷凍,河内晩柑	804 kcal 33.3 g 24.0 g 2.8 g
11 金	麦ごはん すまし汁 白身魚のネギ味噌焼き なめ茸おろし 南瓜のそぼろ煮 ぶどうゼリー 牛乳	みついしこんぶ(だし用),かつお節（だし用),すけとうだら ,米みそ,鶏ひき肉、ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪・植物性),牛乳	精白米,強化麦,強化米,上白糖,かたくり粉	トウミョウ,冷凍ほうれん草,ぶなしめじ,ねぎ,大根,なめたけ,西洋かぼちゃ	757 kcal 31.9 g 15.2 g 2.6 g
14 月	ポークカレーライス ポパイサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉,豚レバーチップ,ロースハム,芽ひじき,ヨーグルト(全脂無糖),牛乳	精白米,県産玄米入り十穀米,強化米,米ぬか油,じゃがいも,オリーブ油,上白糖	キャベツ,玉葱,人参,冷凍ほうれん草,りょくとうもやし,とうもろこし(冷凍),ブルーベリー(冷凍),バナナ,レモン(果汁)	792 kcal 29.4 g 24.7 g 2.3 g
15 火	麦ごはん ミネストローネ ホキ磯辺フライ せん切キャベツ マリネ プリン 牛乳	ベーコン,県産大豆,ホキフライ,むきえび(冷凍),牛乳	精白米,強化麦,強化米,じゃがいも,有塩バター,米ぬか油（揚げ油）,上白糖,オリーブ油,カスタードプディング	人参,玉葱,マッシュルーム,トマト缶詰,キャベツ,かいわれだいこん,きゅうり,黄ピーマン	856 kcal 31.1 g 24.8 g 2.4 g
16 水	麦ごはん　　牛乳 味噌汁（白菜　庄内麩） 鶏肉ときのこのソテー 粉ふき芋 わかめの和え物 いちごムース	米みそ,鶏もも肉,わかめ(乾燥),しらす干し(微乾燥品),牛乳	精白米,強化麦,強化米,庄内麩,有塩バター,じゃがいも	白菜,えのきたけ,にんにく,ぶなしめじ,エリンギ,玉葱,りょくとうもやし,きゅうり,とうもろこし(冷凍)	845 kcal 35.0 g 28.0 g 2.4 g
17 木	卵サンド クラムチャウダー さつまいもサラダ バナナ 牛乳	たまご,あさり,ベーコン,牛乳	コッペパン(学給用・粉),ﾏﾖﾈｰｽﾞ,じゃがいも,無塩バター,さつまいも	玉葱,サラダ菜,ミニトマト,人参,パセリ,きゅうり,赤ピーマン,バナナ,レモン(果汁)	866 kcal 31.8 g 31.5 g 3.6 g
18 金	たけのこご飯 福島だんご汁 揚げ豆腐ごまだれ からし和え 果物(いちご) 牛乳	みついしこんぶ(だし用),油揚,米みそ,豆腐,鶏むね肉,牛乳	精白米,もち,強化米,三温糖,冷凍すいとん,さといも(冷凍),板こんにゃく,米ぬか油（揚げ油）,ごま,上白糖,かたくり粉	たけのこ(レトルト),人参,なめこ,ねぎ,菜の花冷凍,りょくとうもやし,いちご	796 kcal 28.6 g 23.7 g 2.7 g
21 月	麦ごはん 味噌汁（豆苗　じゃがいも） 豚肉の生姜焼き せん切り野菜 おから炒り あまなつ缶 牛乳	米みそ,豚ばら肉,豚モモ肉,おから(新製法),焼き竹輪,芽ひじき,牛乳	精白米,強化麦,強化米,じゃがいも,米ぬか油,三温糖	玉葱,トウミョウ,生姜,キャベツ,赤ピーマン,人参,ごぼう,ねぎ,干し椎茸,なつみかん缶	779 kcal 31.5 g 20.6 g 2.4 g
22 火	みそラーメン シューマイ2種 ピーナッツ和え 杏仁フルーツ 牛乳	豚ひき肉,沖あみなると巻,牛乳	中華めん(生),ごま油,ピーナツあえの素,あわせる杏仁豆腐	りょくとうもやし,ねぎ,にら,とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍),コーンしゅうまい,小松菜,フルーツミックス缶	624 kcal 29.4 g 20.2 g 4.3 g

令和７年　４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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 水	麦ご飯 味噌汁（かぶ　たまご） ほっけの白醤油焼き 春雨サラダ 果物(オレンジ) 牛乳	米みそ,たまご,ほっけ,ロースハム,牛乳	精白米,強化麦,強化米,有塩バター,はるさめ,マヨネーズ	かぶ,かぶ(葉),西洋かぼちゃ,人参,玉葱,きゅうり,オレンジ	782 kcal 29.3 g 24.2 g 1.9 g
24 木	親子丼 すまし汁（ほうれん草　豆腐） ツナごま和え りんごヨーグルト 牛乳	かつお節（だし用),みついしこんぶ(だし用),鶏もも肉,たまご,きざみのり,国産鉄Ca食物繊維強化豆腐,わかめ(乾燥),まぐろ油漬,ヨーグルト(全脂無糖),牛乳	精白米,強化麦,強化米,三温糖,ごま,上白糖,ナタデココ	玉葱,えのきたけ,かいわれだいこん,冷凍ほうれん草,白菜,りんご缶詰（県産）	842 kcal 38.3 g 27.4 g 3.0 g
25 金	麦ごはん もずくスープ 肉だんごの酢鶏風 ドレッシング和え みかんゼリー 牛乳	沖縄もずく(塩抜き),国産鉄Ca食物繊維強化豆腐,鶏ひき肉、おから(新製法),たまご,牛乳	精白米,強化麦,強化米,かたくり粉,米ぬか油（揚げ油）,米ぬか油,三温糖	かいわれだいこん,えのきたけ,ねぎ,生姜,人参,玉葱,青ピーマン,ミニブロッコリー,黄ピーマン,赤ピーマン	805 kcal 27.9 g 23.9 g 2.6 g
28 月	麦ごはん スープ（キャベツ　錦糸卵） トマト煮込みハンバーグ 和風サラダ ドライプルーン 牛乳	錦糸卵,ハンバーグ,県産大豆,かに風味かまぼこ,細切昆布,海藻サラダ（乾燥）,牛乳	精白米,強化麦,強化米,かたくり粉,オリーブ油,三温糖	キャベツ,ぶなしめじ,玉葱,ブロッコリー,トマト缶詰,大根,きゅうり,ドライプルーン(乾)	780 kcal 32.0 g 20.2 g 2.6 g
30 水	麦ごはん 味噌汁（わかめ　大根） さんま生姜煮 炒り豆腐カレー風味 ごま和え 黒みつ牛乳寒天 選べるジョア	米みそ,カットわかめ,さんま生姜煮,豆腐,鶏ひき肉、たまご,寒天,牛乳,ジョア	精白米,強化米,強化麦,米ぬか油,上白糖,ごま,黒砂糖	大根,にら,干し椎茸,人参,グリンピース(冷凍),冷凍ほうれん草,りょくとうもやし,みかん缶詰	830 kcal 33.3 g 21.2 g 2.7 g

※都合により、献立変更することがあります。あらかじめご了承ください。

本校の給食は、サイクルメニューとなっています。

・サイクルメニューとは、一定の期間メニューを決めておき、繰り返し提供する形式のことです。

・サイクルメニューは、食べ物の好き嫌いの克服ができます。

同じ食材や料理が周期的に提供されるため、初めて給食で提供された時に食べられなかった食材や料理でも繰り返し出会えます。食べた事のない食材や料理は、繰り返し出会うことで慣れていき、美味しく感じられるようになります。

・給食は文部科学省で決められた「学校給食摂取基準」にのっとって調理されています。

決められた栄養価に近づけるよう、献立を立てています。また季節感を感じられるように、旬のものや行事食を取り入れ「安心安全で美味しく、楽しい給食」を提供しています。

給食の味付けは、最初薄味に感じるかも知れませんが、繰り返し食べる事で薄味に慣れ、食材本来の味を感じる事が身につきます。これが習慣となり、将来高血圧などの生活習慣病の発症リスクをさげることができます。

日本全国、もちろん福島県にも美味しい食材があふれています。

給食でいろいろな食材や料理を食べ、苦手を克服し、好き嫌いのない大人になってほしいと思います。

たくさんの食材や料理、味付けと出会い「食べる経験」を重ねていきましょう！

毎日、食堂でお待ちしています。