

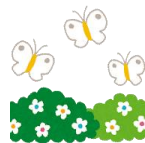
令和7年 5月献立表



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
1 木	麦ごはん 牛乳 卵とコーンのスープ さわらのピザ風焼 土佐煮 果物(キウイフルーツ)	たまご, さわら, シュレットチーズ, かつお節, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, じゃがいも, しらたき, 仙台麴, ごま油, 三温糖	とうもろこし(クリーム), ねぎ, 青ピーマン, 人参, たけのこ水煮, キウイフルーツ	779 kcal 34.1 g 21.1 g 2.0 g
2 金	♪端午の節句♪ ちらし寿司 牛乳 若竹汁 かき揚げ なめこおろし 草だんご	油揚げ, むきえび(冷凍), 錦糸卵, きざみのり, わかめ(乾燥), みついしこんぶ(だし用), かつお節(だし用), しらす干し(微乾燥品), 牛乳	精白米, 強化麦, 三温糖, ごま(いり), てんぷら粉, 米ぬか油(揚げ油), よもぎだんご	人参, 干し椎茸, きゅうり, さやえんどう(冷), しょうが(酢漬), えのきたけ, たけのこ水煮, 玉葱, アスパラガス(冷凍), とうもろこし(冷凍), 大根, なめこ	803 kcal 25.4 g 19.9 g 2.6 g
7 水	麦ごはん 牛乳 味噌汁(じゃがいも 昆布) 筑前煮 梅ごま和え いちご	みそ, 細切昆布, 鶏もも肉, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 板こんにゃく, さといも(冷凍), ごま油, 三温糖, ごま(いり)	かいわれだいこん, 人参, ごぼう, たけのこ水煮, 干し椎茸, えだまめ(冷凍), りょくとうもやし, きゅうり, 梅干し, いちご	795 kcal 30.9 g 23.6 g 2.5 g
8 木	☆世界の料理☆ ガパオライス 野菜スープ ミルクゼリー 牛乳	たまご, 鶏ひき肉, 県産大豆(冷凍), ゼラチン, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, 米ぬか油(サラダ), 上白糖, じゃがいも, かたくり粉	玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, きゅうり, トマト, ミックスベジタブル(冷凍), パセリ, いちごジャム	861 kcal 37.2 g 26.4 g 3.1 g
9 金	麦ごはん 味噌汁(もやし ねぎ) 鮭のバター醤油焼 大根のそぼろ煮 おひたし 牛乳	みそ, 鮭, 豚ひき肉, かつお節, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 薄力粉, 大豆油, 無塩バター, 三温糖, かたくり粉	りょくとうもやし, ねぎ, 大根, 人参, ぶなしめじ, 冷凍ほうれん草	725 kcal 34.9 g 19.8 g 2.7 g
12 月	きつねうどん ジャーマンポテト 杏仁フルーツ 牛乳	こんぶ, かつお節, 油揚げ, たまご, かまぼこ, 県産皮なしウインナー, 牛乳	うどん(ゆで), 三温糖, じゃがいも, 米ぬか油(サラダ), 有塩バター, 杏仁豆腐	冷凍ほうれん草, 白ねぎ, 玉葱, フルーツミックス缶	627 kcal 28.6 g 25.2 g 3.4 g
13 火	麦ごはん 牛乳 味噌汁(にら えのきたけ) 和風とうふハンバーグ 金平ごぼう さつま芋甘煮	みそ, 豆腐と鶏肉ハンバーグ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 三温糖, かたくり粉, 米ぬか油, ごま(いり), さつまいも	にら, えのきたけ, 玉葱, 大根, かいわれだいこん, ごぼう, 人参	827 kcal 28.2 g 19.9 g 2.4 g
14 水	麦ごはん 牛乳 スープ(わかめ 白菜) 麻婆豆腐 わさび和え 青りんごゼリー	わかめ(乾燥), 豆腐, 豚ひき肉, しらす干し(微乾燥品), 細切昆布, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 米ぬか油, ごま油	白菜, 生姜, ねぎ, 生しいたけ, 人参, たけのこ水煮, グリンピース(冷凍), えのきたけ, りょくとうもやし	743 kcal 29.3 g 20.2 g 1.9 g
15 木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(青梗菜 麴) 巣ごもり卵 精進揚げ ツナ和え キウイフルーツ	みそ, 鶏ひき肉, たまご, まぐろ油漬, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, 庄内麴, 有塩バター, てんぷら粉, 米ぬか油(揚げ油)	チンゲンツアイ, にら, りょくとうもやし, とうもろこし(冷凍), 玉葱, 生しいたけ, たけのこ水煮, キャベツ, 赤ピーマン, キウイフルーツ	805 kcal 31.1 g 26.9 g 2.6 g
16 金	フレンチトースト(ベリーソース) 野菜ボールスープ こんにゃくサラダ ゼリーフルーツ 牛乳	たまご, 牛乳, 野菜ボール, わかめ(乾燥), チキンハム, 牛乳	学校給食用パン, 上白糖, 有塩バター, かたくり粉, サラダ用こんにゃく	いちごジャム, 小松菜(冷凍), ねぎ, りょくとうもやし, 冷凍ほうれん草, バナナ, いちご	782 kcal 30.6 g 23.3 g 2.5 g
19 月	◎食育の日◎ 沖縄ジュシーご飯 牛乳 もずくのスープ 春雨チャンプルー 即席漬 果物(パイン)	豚ばら肉, 刻み昆布, 芽ひじき, もずく(塩蔵), わかめ(乾燥), 豚肩肉, 豆腐, たまご, かつお削り節, 塩昆布, 牛乳	精白米, 三温糖, かたくり粉, はるさめ(給食会), ごま油	人参, 干し椎茸, 葉ねぎ, かいわれだいこん, きゅうり, 大根, パイン	728 kcal 23.9 g 22.1 g 2.7 g
20 火	麦ごはん 牛乳 味噌汁(かぶ マイタケ) いわしオレンジ煮 なめたけおろし ポテトサラダ サワーゼリー	みそ, いわしオレンジ煮, ロースハム, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, じゃがいも, マヨネーズ, なたね油, サワーゼリー	かぶ, かぶ(葉), まいたけ, 大根, えのきたけ瓶詰, 人参, 玉葱, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	819 kcal 25.7 g 26.2 g 2.9 g

令和7年 5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
21 水	麦ご飯 牛乳 中華スープ 回鍋肉風 中華くらげ バナナ	たまご、細切昆布、豚モモ、生揚げ(塩蔵、塩抜き)、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、米ぬか油、三温糖、ごま(いり)、ごま油、上白糖	とうもろこし(クリーム)、玉葱、生姜、にら、キャベツ、りよくとうもやし、人参、ぶなしめじ、とうがらし(乾)、きゅうり、赤ピーマン、バナナ、レモン(果汁)	822 kcal 34.0 g 24.9 g 2.1 g
22 木	キーマカレーライス スープ(ほうれん草) 豆腐サラダ はちみつヨーグルト 牛乳	豚ひき肉、豚レバーチップ、ミックスビーンズ(ドライ)、県産大豆(冷凍)、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、わかめ(乾燥)、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、無塩バター、上白糖、はちみつ	生姜、玉葱、人参、エリンギ、とうがらし(乾)、トマト(缶詰)、冷凍ほうれん草、ブロッコリー、トマト、りよくとうもやし	846 kcal 32.2 g 30.5 g 2.7 g
23 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(凍豆腐ニラ) 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうサラダ フルーツナタデココ	凍り豆腐、みそ、鶏もも肉、チキンハム、牛乳	精白米、強化麦、強化米、はちみつ、オリーブ油、マヨネーズ、ごま(いり)、ナタデココ	にら、ぶなしめじ、ごぼう、人参、きゅうり、フルーツミックス缶	827 kcal 28.5 g 30.4 g 2.2 g
26 月	チャーハン 焼ギョーザ いちごムース 牛乳	たまご、豚ひき肉、むきえび(冷凍)、牛乳 	精白米、ごま油、米ぬか油(サラダ)	ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ふれあい餃子	848 kcal 30.6 g 35.1 g 2.1 g
27 火	麦ごはん 牛乳 あさり汁 カレーコロッケ 茹でブロッコリー ポークビーンズ 河内晩柑	みそ、あさり、わかめ(乾燥)、豚肩肉、県産大豆(冷凍)、ミックスビーンズ(ドライ)、牛乳	精白米、強化麦、強化米、カレーコロッケ、米ぬか油、じゃがいも、米ぬか油(サラダ)	葉ねぎ、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、玉葱、オレンジ	820 kcal 30.3 g 25.3 g 3.2 g
28 水	麦ごはん 牛乳 味噌汁(さつまいも なめこ) さばの香味焼 ひじき炒め煮 おろし和え	みそ、まさば、干ひじき、焼き竹輪、牛乳	精白米、強化麦、強化米、さつまいも、ごま油、糸こんに、米ぬか油、三温糖	なめこ、玉葱、生姜、ねぎ、人参、大根、冷凍ほうれん草	800 kcal 30.2 g 26.3 g 2.6 g
29 木	あんかけ焼きそば ワンタンスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚モモ肉、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮、牛乳	蒸し中華めん、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、ごま油、ワンタン、杏仁豆腐	人参、キャベツ、玉葱、きくらげ(乾)、チンゲンツァイ、白ねぎ、みかん缶	729 kcal 33.8 g 22.0 g 2.5 g
30 金	親子丼 みそ汁(もやし あげ) 切干大根サラダ フルーツポンチ 牛乳	かつお節(だし用)、みつしこんぶ(だし用)、鶏もも肉、たまご、みそ、油揚げ、わかめ(乾燥)、まぐろ油漬、牛乳	精白米、強化米、三温糖、ナタデココ	玉葱、ねぎ、えのきたけ、みつば、りよくとうもやし、切干大根、かいわれだいこん、とうもろこし(冷凍)、黄もも缶詰、キウイフルーツ	782 kcal 32.1 g 23.4 g 2.6 g

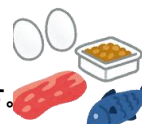
※都合により、献立変更することがあります。あらかじめご了承ください。

5月の給食

5/2(金) 端午の節句・・・本来は5月5日ですが祝日のため、少し早い端午の節句です！皆さんの成長を願っています。



5/8(木)・・・世界の料理 毎月、世界の代表的な料理を提供します。今月は「タイ料理」です。



5/19(月)・・・食育の日 毎月19日前後で日本各地の料理を提供します。今月は「沖縄料理」です。



新年度が始まり、1か月が過ぎようとしています。新しい環境に慣れようと頑張った人も多いと思います。その頑張りがストレスとなり体調を崩す原因(自律神経の乱れ)になりかねません。バランスの良い食事を食べて「自律神経」を整え、心と体の健康を守りましょう。

そのためには「トリプトファン」が多く含まれる「肉類、牛乳、卵、豆製品」を積極的に食べるようにしましょう。毎日の給食でもこの食材を使用しています。「トリプトファン」は別名「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」の原料で精神を安定させる働きがあります。

また「幸せホルモン」は笑うと増えると言われています。食堂でクラスメイトと楽しい給食時間を持つことも、心と体の健康に役立っています。その他に ①朝食を食べる ②温かい飲み物やスープを飲む ③よく噛んで食べる などにも気を付けましょう。