

令和4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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 金	ピピンバ アセロラゼリー 牛乳	鶏ひき肉, 鶏卵	牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米	米油, ごま 油, ごま(い り)	冷凍県産ほ うれん草, 人 参	りょくとうもやし, ぶ なしめじ	771 kcal 29.0 g 22.3 g 2.2 g
12 火	チキンカレーライス 豆腐サラダ ベリーベリーヨーグルト 牛乳	鶏モモ肉(皮な し), 冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐	ヨーグルト (全脂無糖), わかめ(乾 燥, 水戻し), 牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, じゃがい も	米油, 無塩バ ター	人参	玉葱, 黄ピーマン, りょくとうもやし, い ちごジャム, いちご, 冷凍ブルーベリー	873 kcal 35.0 g 21.6 g 2.4 g
13 水	麦ごはん もずくスープ 麻婆豆腐 ハニーバタースイートポテト 即席漬 牛乳	鶏ひき肉, みそ, もめん豆腐	冷凍もずく, 牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, きざみ庄 内麩, かたくり粉, 上白糖, 冷凍さつ まいも, はちみつ	米油, ごま 油, 有塩バ ター	にら, 人参, 乾燥とうが らし	生姜, 玉葱, ぶなしめ じ, 冷凍グリーンピー ス, きゅうり, かぶ	827 kcal 27.8 g 24.7 g 2.4 g
14 木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き かき揚げ いちご 牛乳	みそ, 冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐, 鶏卵, 冷凍 国産大豆	みついしこ んぶ(だし 用), 芽ひじ き, しらす干 し, 牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, 上白糖, て んぷら粉	米油	人参	なめこ, りょくとうも やし, ねぎ, ぶなしめ じ, 玉葱, 冷凍グリーン ピース, いちご	825 kcal 32.1 g 26.8 g 2.7 g
15 金	麦ごはん ミネストローネ 白身魚フライ マリネ キウイフルーツ 牛乳	ベーコン, 冷凍国 産大豆, ロースハ ム	牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, 上白糖	有塩バター, 米油, オリー ブ油	人参, トマト 缶詰	キャベツ, 玉葱, ぶな しめじ, きゅうり, 黄 ピーマン, キウイフ ルーツ	773 kcal 26.7 g 23.1 g 2.4 g
18 月	麦ごはん 味噌汁 和風とうふハンバーグ 五目煮 ツナ和え 牛乳	みそ, 冷凍豆腐と 鶏肉ハンバーグ, れいとう国産大 豆, さつま揚, ま ぐろ缶詰(油漬フ レグライト)	乾燥角切昆 布, 牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, じゃがい も, 三温糖, かたく り粉, 板こんにゃ く	米油	かわれだ いこん, 人参	えのきたけ, 大根, ご ぼう, 乾燥椎茸, 国産 山菜ミックス水煮, りょくとうもやし	812 kcal 32.6 g 23.3 g 3.0 g
19 火	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ 粉ふき芋 牛乳	鶏ひき肉, 県産大 豆ミート, まぐろ 缶詰(油漬フレグ ライト)	バルメザン チーズ, わか め(乾燥, 水 戻し), 牛乳	スパゲッティ, 上 白糖, じゃがいも	オリーブ油, 米油	人参, トマト 缶詰, かわ れだいこん	玉葱, 生姜, 切干大根, 冷凍とうもろこし	801 kcal 33.7 g 20.9 g 2.5 g

※都合により献立変更する場合があります。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になっています。

- サイクルメニューとは？
一定期間のメニューを決めておき、そのメニューを一定期間で繰り返して提供する形式のことです。
- サイクルメニューのメリットとは？
食べ物の好き嫌いを克服できる！
サイクルメニューでは同じ食品や料理が周期的に提供されるため、初めて給食が提供されたときに食べられなかった食品や料理と繰り返し出会うこととなります。食べたことのない食品や料理は繰り返し出会ううちに慣れ、美味しく感じるようになっていきます。
生活習慣病のリスクを下げる！
給食は文部科学省で決められた学校給食摂取基準に基づいてつくられています。最初は薄味に違和感を覚えるかもしれませんが、繰り返し食べることにより薄味に慣れ、食材本来の味を感じられるようになります。こうして塩分を控えることが習慣になり、高血圧などの生活習慣病の発症リスクを下げるができます。

給食を食べることで、いろいろな食品や料理、味付けと出会い、「食べる経験」を重ねていきましょう！

令和4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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 水	麦ごはん スープ エビチリ春巻き ごま和え 杏仁フルーツ	冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐, 冷凍むきえび	乾燥細切昆 布, 牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, かたくり 粉, 春巻の皮, 上白 糖, 冷凍あわせる 杏仁豆腐	米油, ごま (いり)	にら, 人参	えのきたけ, 生姜, ね ぎ, 冷凍グリーンピー ス, りょくとうもや し, キウイフルーツ, 黄桃缶詰	845 kcal 29.7 g 22.7 g 2.2 g
21 木	親子丼風 白和え アーモンドカル 牛乳	かつお節(だし 用), 鶏ひき肉, 鶏 卵, 冷凍国産鉄Ca 食物繊維強化豆 腐	みついしこ んぶ(だし 用), 芽ひじ き, 牛乳	精白米, 県産玄米 入り十穀米, 強化 米, 三温糖, 上白糖	ごま(い り), アーモ ンドカル	みつば, 冷凍 県産ほうれ ん草, 人参	玉葱, ねぎ, ぶなしめ じ	774 kcal 33.8 g 24.1 g 2.1 g
22 金	麦ごはん スープ チーズチキン大葉巻 ポークビーンズ 河内晩柑 牛乳	鶏卵, 冷凍チー ズチキン大葉巻, 冷 凍国産大豆, ウィ ンナー	牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, かたくり 粉, じゃがいも	米油	冷凍県産ほ うれん草, 人 参	りょくとうもやし, 玉 葱, 河内晩柑	808 kcal 28.3 g 26.8 g 2.4 g
25 月	麦ごはん 味噌汁 さわらの塩麹漬焼き 炒り豆腐 わさび和え 牛乳	みそ, 油揚, 冷凍 さわら切身, もめ ん豆腐, 鶏ひき 肉, 鶏卵	わかめ(乾 燥, 水戻し), しらす干し, 牛乳	精白米, 強化麦(無 圧偏・学給用), 強化米, じゃがい も, 塩麹, 上白糖	米油, 白ごま (いり)	にら, 人参	乾燥椎茸, 冷凍グリン ピース, りょくとうも やし	779 kcal 37.8 g 23.3 g 2.6 g
26 火	たけのご飯 たぬき汁 揚げ豆腐ごまだれ からし和え いちご 牛乳	油揚, さつま揚, もめん豆腐, 鶏胸 肉(皮なし)	みついしこ んぶ(だし 用), 牛乳	精白米, 強化米, 三 温糖, 板こんにゃ く, かたくり粉, 上 白糖	米油, ごま (いり)	人参, かわ れだいこん	たけのご水煮, えのき たけ, ねぎ, 生姜, り ょくとうもやし, いち ご	801 kcal 30.2 g 26.6 g 2.7 g
27 水	あんかけ焼きそば 河内晩柑 とっとチーズ 牛乳	豚モモ肉, 冷凍む きえび, うずら卵 水煮缶詰	とっとチー ズ, 牛乳	蒸し中華めん, 三 温糖, かたくり粉	米油, ごま油	人参	キャベツ, 玉葱, 乾燥 きくらげ, 河内晩柑	795 kcal 36.4 g 24.5 g 2.5 g
28 木	コッペパン マーマレード スープ たまごグラタン ピーナツ和え キウイフルーツ	鶏卵	わかめ(乾 燥, 水戻し), 牛乳, シュ レットチー ズ, 牛乳	学校給食用パン, かたくり粉, マカ ロニ, 乾燥パン粉	ピーナツあ えの素	冷凍アスパ ラガス, 冷凍 県産ほうれ ん草, 人参	マーマレードジャム , りょくとうもやし, えのきたけ, キウイフ ルーツ	792 kcal 33.9 g 25.7 g 3.1 g

