

令和6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月	◆進級おめでとう◆ 彩り丼 牛乳 魚ボールスープ ドレッシングサラダ フルーツナタデココ	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, 米ぬか油 (サラダ), かたくり粉, フレンチドレッシング, ナタデココ	グリーンピース (冷凍), しょうが (甘酢漬), ほうれんそう (冷凍), きくらげ (乾), キャベツ, きゅうり, 人参, セロリー, アスパラガス (給食会), とうもろこし (冷凍), フルーツミックス缶, キウイフルーツ	795 kcal 30.2 g 25.4 g 2.1 g
10水	◆入学おめでとう◆ 五目炊き込みご飯 牛乳 かきたま汁 チーズチキン大葉巻 菜の花お浸し いちご	鶏胸肉, 油揚, 角切昆布, えんどう豆, 豆腐, たまご, チーズチキン大葉巻, 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, 小松菜 (冷凍), 菜の花冷凍, いちご 	762 kcal 33.8 g 24.6 g 2.8 g
11木	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (じゃがいも 揚げ) さばの塩麹漬焼き なめ茸おろし 南瓜のそぼろ煮 ぶどうゼリー	米みそ, 油揚, まさば, 鶏ひき肉, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 米こうじ, かたくり粉	にら, 大根, えのきたけ (味付け), 西洋かぼちゃ	831 kcal 33.4 g 23.0 g 2.4 g
12金	麦ごはん スープ (わかめ 白菜) 麻婆豆腐 わさび和え 杏仁フルーツ 牛乳	わかめ (乾燥), 豚ひき肉, 米みそ, 豆腐, 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, 上白糖, ごま油, あわせる杏仁豆腐	にら, 白菜, 生姜, ねぎ, 生しいたけ, 人参, たけのこ (レトルト) 短冊, グリンピース (冷凍), えのきたけ, りょくとうもやし, キウイフルーツ, 黄もも缶詰	798 kcal 32.6 g 21.6 g 2.4 g
15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	豚モモ切身, 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	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), パナナ, レモン (果汁)	799 kcal 31.2 g 24.6 g 2.6 g
16火	麦ごはん 牛乳 ミネストローネ ホキ磯辺フライ せん切キャベツ マリネ いちご	ベーコン, 大豆 (国産), ホキフライ, むきえび (冷凍), 加糖練乳, 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	人参, 玉葱, マッシュルーム, トマト (缶詰), キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, いちご	819 kcal 29.1 g 22.3 g 2.3 g
17水	麦ごはん 選べるジョア 味噌汁 (凍豆腐キャベツ) 鶏肉ときのこのソテー 粉ふき芋 わかめサラダ 牛乳寒天	米みそ, 凍り豆腐, 鶏モモ肉, わかめ (乾燥), しらす干し (微乾燥品), 寒天, 牛乳, ジョア (プレーン・ストロベリー)	精白米, 強化麦, 強化米, 有塩バター, じゃがいも, 上白糖	キャベツ, えのきたけ, にんにく, ぶなしめじ, マッシュルーム (水煮), 玉葱, きゅうり, とうもろこし (冷凍), フルーツミックス缶	791 kcal 34.6 g 18.9 g 2.5 g
18木	コッペパン 牛乳 いちごジャム スープ (大根 ほうれん草) たまごグラタン ピーナツ和え グレープフルーツ	わかめ (乾燥), たまご, 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・スパゲッティ, パン粉 (乾燥), ピーナツあえの素	カセイのいちごジャム, 大根, 冷凍ほうれん草, 人参, アスパラガス (冷凍), キャベツ, エリンギ, グレープフルーツ	775 kcal 34.4 g 26.0 g 3.3 g
19金	★食育の日★ たけのご飯 牛乳 福島だんご汁 揚げ豆腐ごまだれ からし和え 川内晩柑 	みついしこんぶ (だし用), 油揚, 米みそ, 豆腐, 鶏胸肉, 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 (いり), 上白糖, かたくり粉	たけのこ (レトルト) 短冊, 人参, えのきたけ, ねぎ, 菜の花冷凍, りょくとうもやし, かつぱんか (砂ジヨウ, 生)	800 kcal 28.7 g 23.8 g 2.7 g

令和6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
22月	麦ごはん 牛乳 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 いちごムース	米みそ, 豚ばら肉, 豚モモ切身, おから, 豚ひき肉, 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, トウモロコシ, 生姜, キャベツ, 赤ピーマン, 人参, ごぼう, ねぎ, 生しいたけ	910 kcal 32.9 g 33.6 g 2.1 g
23火	豆乳ジャージャー麺 わかめと葉ねぎのスープ 果物(バナナ) 牛乳	豚ひき肉, 県産大豆ミート, 米みそ, 調製豆乳, たまご, わかめ(乾燥), 牛乳	中華めん(ゆで), 米ぬか油(サラダ), かたくり粉	生姜, 玉葱, 人参, ぶなしめじ, きゅうり, りょくとうもやし, トマト, 葉ねぎ, 小松菜(冷凍), バナナ	804 kcal 45.2 g 29.9 g 3.3 g
24水	麦ごはん 牛乳 もずくスープ 肉だんごの酢鶏風 ごま和え いちごゼリー	沖縄もずく(塩蔵, 塩抜き), 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 鶏ひき肉, おから, たまご, 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), 上白糖, 苺ゼリー	えのきたけ, ねぎ, 生姜, 人参, 玉葱, 青ピーマン, 国産ミニブロッコリー, 黄ピーマン	851 kcal 29.6 g 27.3 g 2.3 g
25木	他人丼 すまし汁 ツナごま和え フルーツゼリー 牛乳	かつお節(だし用), みついしこんぶ(だし用), 豚モモ肉, 豚ばら肉, たまご, わかめ(乾燥), まぐろ油漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 三温糖, きざみ庄内麩, ごま(いり)	玉葱, ぶなしめじ, 糸みつば, ほうれんそう(冷凍), 人参, 白菜, みかん缶詰, パインアップル缶詰	892 kcal 37.5 g 31.4 g 2.8 g
26金	ご飯 味噌汁(きゃべつ たまご) ほっけの白醤油焼き 春雨サラダ ヨーグルトあえ 牛乳	米みそ, たまご, ほっけ, ロースハム, ヨーグルト(全脂無糖), 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, 上白糖	キャベツ, 西洋かぼちゃ, 人参, 玉葱, きゅうり, フルーツミックス缶, いちご	805 kcal 31.1 g 26.1 g 2.0 g
30火	ビビンバ 中華スープ(ハム 白菜) 梅おかか和え オレンジ 牛乳	豚ひき肉, 県産大豆ミート, たまご, プレスハム, わかめ(乾燥), かつお節, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, ごま油, ごま(いり), かたくり粉, ながいも	冷凍ほうれん草, 人参, りょくとうもやし, ぶなしめじ, 白菜, たら, きゅうり, 梅干し, オレンジ	806 kcal 35.9 g 23.8 g 2.2 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、それを繰り返し提供する形式の事です。
- ・サイクルメニューは、食べ物の好き嫌いの克服が期待できます。



同じ食材や料理が周期的に提供されるため、初めて給食に提供されたときに食べられなかった食材や料理と繰り返し出会うことができます。食べた事のない食材や料理は、繰り返し出会うことにより慣れていき、美味しく感じられるようになっていきます。

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

決められた栄養価に近づけるよう献立を立てています。最初は薄味に感じ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っていきます。こうして塩分を控えることが習慣になり、今後成人したときにかかりやすい高血圧などの生活習慣病の発症リスクを下げることができます。

給食を食べていろいろな食材や料理・味つけと出会い「食べる経験」を重ねていきましょう!