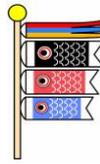


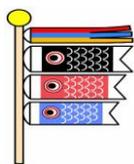
令和6年5月 献立表



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 水	キーマカレーライス スープ (ほうれん草) 豆腐サラダ ベリーヨーグルト 牛乳	豚ひき肉, 牛ひき肉, 豚レバー, ミックスビーンズ (ドライ), 錦糸 卵, 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, 塩バター, 上白糖	生姜, 玉葱, 人参, ぶなしめじ, と うがらし(乾), トマト(缶詰), ほう れんそう(冷凍), ねぎ, 黄ピーマ ン, りょくとうもやし, 白桃缶	833 kcal 31.6 g 29.4 g 3.2 g
2 木	★少し早い端午の節句★ 手巻き寿司 若竹汁 かき揚げ なめこおろし 草だんご 牛乳	みついしこんぶ(だし用), 手巻焼 きのり, かに風味かまぼこ, まぐろ 缶詰, 厚焼きたまご, わかめ(乾 燥), かつお節(だし用), しらす干 し(微乾燥品), 牛乳	精白米, 三温糖, マヨネーズ(全卵 型), 天ぷら粉 米ぬか油(揚げ油) 草餅 	冷凍ほうれん草, きゅうり, えのき たけ, たけのこ短冊, 玉葱, アスパ ラガス, とうもろこし(冷凍), 大 根, なめこ	903 kcal 31.2 g 30.8 g 3.1 g
7 火	麦ごはん 味噌汁 (じゃがいも 昆布) 筑前煮 梅ごま和え いちご 牛乳	米みそ, 細切昆布, 豆腐, 鶏モモ肉, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがい も, 板こんにゃく, ごま油, 三温糖, ごま(いり)	人参, ごぼう, たけのこ乱切, 生し いたけ, グリンピース(冷凍), りょ くとうもやし, きゅうり, 梅干し, いちご	734 kcal 30.6 g 24.4 g 2.5 g
8 水	麦ごはん 牛乳 スープ (わかめ コーン) カレーコロッケ 茹でブロッコリー ポークビーンズ バナナヨーグルト	わかめ(乾燥), 豚肩肉, 大豆(冷 凍), ミックスビーンズ (ドラ イ) ヨーグルト(全脂無糖), 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, 上 白糖	玉葱, とうもろこし(冷凍), ミニ ブロッコリー, 人参, バナナ, レモ ン(果汁)	854 kcal 29.9 g 26.2 g 3.0 g
9 木	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (大根 麩) 五目玉子焼き 豚肉とニラの炒め物 白和え	米みそ, たまご, みついしこんぶ (だし用), 大豆(国産), 干ひじき, 豚ばら肉, 豆腐, 牛乳	精白米, おおむぎ, 強化米, 庄内麩, 米ぬか油(サラダ), 上白糖, ごま 油, ごま(いり)	大根, ミックスベジタブル(冷凍), 玉葱, 生しいたけ, 生姜, にら, 人 参, たけのこ短冊, えのきたけ, 冷 凍ほうれん草	816 kcal 31.3 g 29.8 g 2.7 g
10 金	ミートソースパグエッティ 卵スープ 切干大根サラダ みかんゼリー 牛乳	鶏ひき肉, 県産大豆ミート, パルメ ザンチーズ, たまご, わかめ(乾 燥), まぐろ缶詰, 牛乳	スパゲッティ(ロング), オリー ブ油, 米ぬか油, 上白糖, かたくり 粉, オレンジゼリー	玉葱, 人参, 生姜, トマト(缶詰), 切干大根, かいわれだいこん, と うもろこし(冷凍), みかん缶詰	849 kcal 39.9 g 24.8 g 2.7 g
13 月	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (きゃべつ 豆腐) いわしオレンジ煮 わかめおろし ポテトサラダ プリン	米みそ, 鉄分強化とうふ, いわしオ レンジ煮, わかめ(乾燥), ロースハ ム, 牛乳	精白米, 強化米, おおむぎ, じゃが いも, マヨネーズ, なたね油, カス タードブレディング, 上白糖	キャベツ, ねぎ, 大根, 人参, 玉葱, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	820 kcal 27.5 g 27.3 g 2.6 g
14 火	ピザトースト クラムチャウダー わかめのドレ和え 果物(オレンジ) 元気ヨーグルト	ウィンナー, シュレットチーズ, あさ りむき身(冷凍), ベーコン, 牛 乳, わかめ(乾燥), 芽ひじき, しら す干し(微乾燥品), ソファール元気 ヨーグルト	学校給食用パン, じゃがいも, 有塩 バター, サラダ用こんにゃく	玉葱, 青ピーマン, 人参, パセリ, 黄 ピーマン, かいわれだいこん, バレ ンシアオレンジ	720 kcal 28.0 g 24.4 g 3.3 g
15 水	麦ごはん 牛乳 スープ 回鍋肉風 中華くらげ バナナ	たまご, 豚モモ肉, 米みそ, くらげ (塩蔵), 牛乳	精白米, おおむぎ, 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	とうもろこし缶詰(クリーム), 玉葱, 生 姜, にら, キャベツ, りょくとうも 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)	821 kcal 32.6 g 20.8 g 2.4 g
16 木	麦ごはん 牛乳 沢煮椀 さばの香味焼 粉ふき芋 仙台麩の卵とじ	豚ばら肉, みついしこんぶ(だし 用), かつお節, たまご, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり 粉, じゃがいも, 仙台麩, 米ぬか 油, 上白糖	ごぼう, 人参, 干し椎茸 スライ ス, 葉ねぎ, 生姜, ねぎ, ほうれんそ う	846 kcal 32.0 g 29.9 g 2.3 g
17 金	麦ごはん スープ 揚げ餃子 ナムル ラムネゼリー 牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 国産 豚肉の餃子 (Fe, Ca) 鶏胸肉, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり 粉, 米ぬか油(揚げ油), ごま油, 上白糖, ラムネゼリー	冷凍ほうれん草, かいわれだいこ ん, りょくとうもやし, 赤ピーマ ン, とうがらし(乾)	843 kcal 28.3 g 25.9 g 2.0 g

令和6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
20月	★食育の日★ 沖縄ジュシーご飯 牛乳 もずくのスープ ゴーヤチャンプルー 即席漬 パイナップル	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、牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、ごま油	人参、干し椎茸、葉ねぎ、かいわれだいこん、ゴーヤ、きゅうり、大根、生姜、うがらし(乾)ン 	705 kcal 23.7 g 21.9 g 2.5 g
21火	麦ごはん 味噌汁(もやし、ねぎ) ぶりのバター醤油焼 大根のそぼろ煮 おひたし 牛乳	米みそ、ぶり、鶏ひき肉、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	782 kcal 34.3 g 27.0 g 2.7 g
22水	麦ごはん スープ(玉ねぎ、豆苗) オイスターソース煮 からし和え 杏仁フルーツ 牛乳	わかめ(乾燥)、生揚、豚ひき肉、糸かまぼこ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、大豆油、あわせる杏仁豆腐	玉葱、トウモロコシ、ねぎ、生しいたけ、ごぼう、人参、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、りょくとうもやし、フルーツミックス缶	768 kcal 29.4 g 22.9 g 1.9 g
23木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(白菜、なめこ) 肉じゃが わかさぎフリッター ピーナッツ和え	米みそ、豚モモ肉、わかさぎフリッター、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、米ぬか油、糸こんに、三温糖、米ぬか油(揚げ油)、ピーナツあえの素	白菜、なめこ、生姜、玉葱、人参、グリーンピース(冷凍)、小松菜	803 kcal 29.9 g 23.2 g 2.3 g
24金	麦ごはん 牛乳 スープ(ほうれん草、たまご) トマト煮込みハンバーグ ごま和え 果物(バナナ)	たまご、豆腐と鶏肉ハンバーグ、国産大豆(冷凍)、わかめ(乾燥)、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、ごま(いり)、上白糖	冷凍ほうれん草、ぶなしめじ、玉葱、人参、トマト(缶詰)、さやいんげん(冷凍)、黄ピーマン、バナナ	814 kcal 32.7 g 21.3 g 2.2 g
27月	麦ごはん 牛乳 味噌汁(大根、人参) 鶏肉のハニーマスタード焼き 粉ふき芋 こんにやくサラダ 果物(夏みかん)	米みそ、鶏もも肉、細切昆布、まぐろ缶詰、牛乳	精白米、強化麦、強化米、はちみつ、オリーブ油、じゃがいも、サラダ用こんにやく	大根、人参、赤ピーマン、甘夏みかん缶	878 kcal 33.5 g 32.4 g 2.6 g
28火	麦ご飯 牛乳 スープ(えのき、青梗菜) ポークピカタ 温野菜 パンプキンサラダ フルーツポンチ	豚モモ肉、たまご、パルメザンチーズ、チキンハム、ダイスチーズ、牛乳	精白米、おおむぎ、強化米、かたくり粉、薄力粉、マヨネーズ、ナタデココ	えのきたけ、チンゲンツァイ、人参、パセリ、カリフラワー、かぼちゃ、きゅうり、玉葱、フルーツミックス缶、キウイフルーツ、レモン(果汁)	844 kcal 36.1 g 24.9 g 2.8 g
29水	麦ごはん 牛乳 スープ(白菜、しめじ) 塩麻婆豆腐 伴三条 ドライブルーン	鶏ひき肉、豆腐、錦糸卵、かに風味かまぼこ、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、普通はるさめ(乾)、三温糖、ごま(いり)	白菜、ぶなしめじ、スイートコーン(冷凍)、玉葱、人参、にら、きゅうり、プルーン(乾)	754 kcal 27.6 g 20.6 g 2.2 g
30木	親子丼風 ツナごま和え 河内晩柑 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、わかめ(乾燥)、まぐろ缶詰、牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米、三温糖、ごま(いり)	玉葱、えのきたけ、切りみつば、れんこん、ぼんかん	755 kcal 32.0 g 32.7 g 2.0 g
31金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(エリンギ、ほうれん草) かじきカツ せん切りキャベツ こんにやくの炒め煮 果物(キウイフルーツ)	米みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、県産カジキカツ、さつま揚、豚モモ肉、牛乳	精白米、おおむぎ、強化米、米ぬか油(揚げ油)、板こんにやく、米ぬか油、上白糖	冷凍ほうれん草、エリンギ、キャベツ、ふき(ゆで)、ごぼう、人参、グリーンピース(冷凍)、とうがらし(乾)、キウイフルーツ	795 kcal 31.1 g 20.0 g 2.7 g

☆今月の行事食と食育の日☆



☆5月2日 本来の端午の節句は5月5日です。みなさんの健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。

シーサー

☆5月20日 食育の日 今月は「沖縄」です。昭和47年5月15日にアメリカから日本に返還された日です。当時沖縄では、

ドル札が使われていたので、この日を境に日本円が使われるようになりました。皆さんが生まれる前にこんな出来事があったのですね。