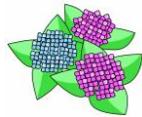


令和6年6月 献立表



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
3月	麦ごはん 牛乳 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) あじの塩麴漬焼き おろし和え おからサラダ フルーツナタデココ	米みそ, 油揚げ, まあじ, おから(新製法), まぐろ油漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米こうじ, マヨネーズ(全卵型), ナタデココ	玉葱, 冷凍ほうれん草, 大根, えのきたけ(味付け瓶詰), えだまめ(冷凍), きゅうり, 人参, フルーツミックス缶, パナナ, レモン(果汁)	865 kcal 36.8 g 27.3 g 2.8 g
4火	豆ごはん 牛乳 けんちん汁 えびのかき揚げ 菜の花からし和え いちごムース	豚モモ肉, 豆腐, むきえび(冷凍), 鶏むね肉, 牛乳	精白米, 強化麦, じゃがいも, 糸こんに, てんぷら粉, 薄力粉, 米ぬか油(揚げ油)	グリーンピース, 大根, 人参, ねぎ, 干し椎茸, 玉葱, とうもろこし(冷凍), 菜の花冷凍, りょくとうもやし	843 kcal 34.2 g 25.3 g 2.8 g
5水	麦ごはん 牛乳 スープ(白菜 ブロッコリー) 豆腐デミハンバーグ わかめサラダ 果物(オレンジ)	豆腐と鶏肉ハンバーグ, たまご, わかめ(乾燥), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 有塩バター, 上白糖, オリーブ油	白菜, ミニブロッコリー, ぶなしめじ, 生しいたけ, トマト, 玉葱, オレンジ	785 kcal 31.2 g 22.8 g 2.6 g
6木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ) 巣ごもりたまご ひじき炒め煮 ピーチヨーグルト	米みそ, 鶏ひき肉, たまご, さつまい, 揚, 大豆(国産), 芽ひじき, ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, 庄内麩, じゃがいも, 有塩バター, 糸こんに, 米ぬか油, 三温糖, 上白糖	玉葱, にら, キャベツ, とうもろこし(冷凍), 人参, 干し椎茸, 黄もも缶詰	770 kcal 30.5 g 22.1 g 2.2 g
7金	麦ごはん 牛乳 スープ(たまご コーン) えびしゅうまい バンバンジーサラダ ライチゼリー	たまご, 鶏むね肉, エビシュウマイ, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, ごま油, 上白糖, ごま(いり)	えのきたけ, とうもろこし缶詰(くりム), きゅうり, りょくとうもやし, 赤ピーマン, とうがらし(乾)	835 kcal 34.6 g 21.6 g 3.3 g
10月	焼きそば スープ(豆腐・昆布) やまぶき和え 杏仁フルーツ 牛乳	うずら卵水煮, 豚モモ肉, 豚ばら肉, いか短冊(冷凍), あおのり, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 細切昆布, 錦糸卵, 牛乳	蒸し中華めん, 米ぬか油, かたくり粉, 白ごま(いり), 杏仁豆腐	人参, りょくとうもやし, キャベツ, 玉葱, ぶなしめじ, しょうが(酢漬), にら, 冷凍ほうれん草, みかん缶詰	732 kcal 33.0 g 27.2 g 3.0 g
11火	麦ごはん 味噌汁(ほうれん草 まいたけ) 鶏南蛮 お浸し ぶどうゼリー 牛乳	米みそ, 本和風鶏から揚げ, たまご, わかめ(乾燥), きざみのり, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油(揚げ油), マヨネーズ(全卵型), サラダ油	まいたけ, 冷凍ほうれん草, レモン(果汁), 菜の花冷凍, きゅうり	857 kcal 26.0 g 34.6 g 2.4 g
12水	ゆかりごはん 豚汁 ししゃも焼き 即席漬 牛乳	豚モモ肉, 豚ばら肉, 豆腐, 米みそ, ししゃも(生干し), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, さといも(冷凍), 板こんにやく, 米ぬか油, マヨネーズ(全卵型)	ゆかり, ごぼう, 大根, 人参, なめこ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しそ葉, 生姜, とうがらし(乾)	767 kcal 30.1 g 27.0 g 2.7 g
13木	カジキカツサンド ミネストローネ バナナ ミルクメーカー 牛乳	県産カジキカツ, ベーコン, 牛乳	コッペパン(学給用), なたね油, 上白糖, じゃがいも, 有塩バター, マカロニ・スパゲッティ	サラダ菜, トマト, 人参, 玉葱, セロリ, にんにく, トマト缶詰, とうもろこし缶詰(ホム), パセリ, パナナ, レモン(果汁)	827 kcal 30.6 g 24.5 g 3.6 g
14金	麦ご飯 牛乳 味噌汁(もやし 揚げ) ポークピカタ せん切り野菜 ごぼうサラダ ゴールドキウイ	米みそ, 豚モモ肉, たまご, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, オリーブ油, マヨネーズ, 白ごま(いり)	りょくとうもやし, かいわれだいこん, パセリ, キャベツ, 赤ピーマン, ごぼう, きゅうり, とうもろこし(冷凍), キウイフルーツ	728 kcal 35.0 g 23.4 g 2.2 g
17月	麦ごはん 牛乳 もずくスープ 鱈の中華風ソテー クリーム煮 フルーツナタデココ	沖縄もずく(冷凍), 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, さわら, ベーコン, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, かたくり粉, ごま油, 有塩バター, 薄力粉, ナタデココ	生姜, 玉葱, かいわれだいこん, キャベツ, ぶなしめじ, アスパラガス(冷凍), フルーツミックス缶	774 kcal 31.9 g 23.0 g 2.1 g
18火	麦ごはん 牛乳 味噌汁(麩 じゃがいも) すき焼き風煮 わさび和え 果物(メロン)	米みそ, 牛モモ肉, 焼き豆腐, しらす干し(微乾燥品), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 仙台麩, じゃがいも, 糸こんに, 大豆油, 三温糖	なめこ, 人参, 白菜, ねぎ, ミニブロッコリー, メロン(温室)	794 kcal 33.6 g 24.2 g 2.5 g



令和6年6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
19 水	わかめごはん すまし汁(あさり ネギ) 焼肉 カミカミサラダ ベリーヨーグルト 牛乳	あさりむき身(冷凍), 国産鉄Ca食物繊維豆腐, みつしこんぶ(だし用), かつお節, 豚モモ肉, 豚ばら肉, 米みそ, わかめ(乾燥), いかくん製, ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 三温糖, 米ぬか油, ごま(いり), 上白糖 	こねぎ, ぶなしめじ, 玉葱, 生姜, にんにく, きゅうり, アスパラガス(冷凍), ミックスベリー(冷凍)	822 kcal 33.9 g 29.2 g 2.5 g
20 木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(青梗菜 なめこ) 親子蒸し 切干大根炒め煮 ごぼうのかき揚げ	米みそ, 鶏ひき肉, たまご, 焼き竹輪, 大豆(国産), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, 三温糖, ごま(いり), 天ぷら粉, 米ぬか油(揚げ油)	大根, なめこ, チンゲンツァイ, 玉葱, 生姜, 切干大根, 人参, さやいんげん, ごぼう	815 kcal 32.7 g 26.5 g 2.5 g
21 金	カレーライス コンソメジュリエンヌ ポパイサラダ フルーツカクテル 牛乳	鶏むね肉, ベーコン, ロースハム, 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, かたくり粉, オリーブ油, 上白糖, ナタデココ	玉葱, 人参, キャベツ, セロリー, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, とうもろこし(冷凍), みかん缶詰, キウイフルーツ	844 kcal 30.4 g 29.3 g 3.0 g
24 月	麦ごはん 牛乳 味噌汁(ねぎ 豆腐) さけの塩焼き 精進揚げ おひたし ドライブルー	米みそ, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, しろさけ, 細切昆布, かつお節, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, さつまいも, 天ぷら粉, 米ぬか油(揚げ油)	ねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, 玉葱, 小松菜(冷凍), ドライブルー(乾)種付	778 kcal 31.2 g 20.9 g 2.2 g
25 火	きつねうどん 大学芋 プリン 牛乳	こんぶ, かつお節, まさば(さば節), 油揚, たまご, 蒸しかまぼこ, 牛乳	うどん(ゆで), 三温糖, さつまいも(冷凍), 米ぬか油(揚げ油), 上白糖, 水あめ(酵素糖化), ごま(いり), カスタードプディング	生しいたけ, ほうれんそう, 白ねぎ	761 kcal 30.1 g 30.6 g 3.2 g
26 水	中華丼 なるとスープ ピーナツ和え キウイフルーツ 牛乳	むきえび(冷凍), 豚モモ肉, うずら卵水煮, なると巻, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, かたくり粉, 米ぬか油, 三温糖, ごま油, ピーナツあえの素	人参, 白菜, りょくとうもやし, ねぎ, たけのこ(レトルト), きくらげ(乾), キャベツ, トウモロコシ, ミニブロッコリー, きゅうり, キウイフルーツ	743 kcal 31.0 g 18.3 g 2.8 g
27 木	麦ごはん 味噌汁(小松菜 えのき) ハムエッグ 五目煮 黒みつ牛乳寒天 選べるジョア	米みそ, ロースハム, たまご, 大豆(国産), さつま揚げ, 角切昆布, 寒天, 牛乳, ジョア	精白米, 強化米, 強化麦, 庄内麩, 米ぬか油, 板こんにやく, 三温糖, 上白糖, 黒砂糖	小松菜(冷凍), えのきたけ, ごぼう, 人参, 干し椎茸, みかん缶詰	770 kcal 30.8 g 17.2 g 2.5 g
28 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁(しいたけ なら) ミートローフ 付け合わせ野菜 スパゲティサラダ 国産オレンジ	米みそ, わかめ(乾燥), 県産大豆ミート, 豚ひき肉, 牛乳, たまご, ミックスビーンズ(ドライ), 魚肉ソーセージ	精白米, 強化麦, 強化米, パン粉(乾燥), なたね油, 上白糖, スパゲッティ, じゃがいも, マヨネーズ(卵黄型)	生しいたけ, なら, 玉葱, ミックスベジタブル, パセリ, ブロッコリー, きゅうり, 国産オレンジ	888 kcal 38.6 g 24.6 g 2.8 g

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

口は生きる上で大切な食事を食べる最初の入り口です。口の中や歯をいい状態に保つことは、体全体の健康を保つことに繋がります。

1口30回、噛むことを意識しながら食事を楽しみましょう! 『噛む』ことのメリットは・・・『ヒミコノハガイーゼ』です。

「ヒ」・・・肥満防止
食べ過ぎを防止できる

「ミ」・・・味覚の発達
食べ物の形やかたさを感じ、味がはっきり感じられる



「コ」・・・言葉の発達
口の周りの筋肉を使うことであごの発達を助ける

「ノ」・・・脳の発達
脳に流れる血液の量が増えるため記憶力UP

「ハ」・・・歯の病気予防
よく噛むと唾液がたくさん出て細菌を洗い流す作用がある

「ガ」・・・がんの予防
唾液に含まれる酵素が食品に含まれる発がん性物質を抑える

「イー」・・・胃腸快調
消化を助け、胃腸の働きを活発にする

「ゼ」・・・全力投球
体が活発になり集中力が増す