



バランスのよい食生活をしよう！！

今年度も残すところわずかになりました。もうすぐ卒業を迎える、小学校6年生、中学校3年生・義務教育学校9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。心身ともに成長していくなかで、自分自身で食事を選択する機会も増えてくると思います。元気に過ごすためにもバランスのよい食生活ができるよう、食事を工夫しましょう！

合言葉は…「ふちゅうっこはやさしい」 /

府中市の給食では おなじみの この合言葉。卒業生のみなさんは、これまでの給食時間でよく耳にしてきた言葉ではないでしょうか。これらの食品がきちんとそろえるとバランスのよい食事になるといわれています。この合言葉を思い出しながら、食べるものを意識してみてくださいね♪

ふちゅう

ふちゅうみそなどの大豆製品



こ

米やごま



は

わかめなどの海藻類



食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

みんなはできてるかな？
チェックしてみよう！



や

野菜



さ

魚や肉



し

しいたけなどのきのこ類



い

いも類



コンビニを利用したり…
外食をするときも…

プラスワンでバランスよく！

おにぎりと からあげを食べようかな…

ここにプラスワン！

おにぎり と からあげ だけだと野菜不足に…
野菜を使ったお惣菜などをいっしょに買うと
バランスが整います。
インスタントのみそ汁などを買うのも◎

スパゲティか そばが食べたいな…

ここにプラスワン！

栄養バランスはどうだろう？
足りないものをプラスしよう！

外食をしたときもスパゲティ や そば の
ような主食だけでなく、野菜料理やサラダなどを
一緒に注文するとよいですね◎

令和8年3月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程

*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	1人1日 たんぱく質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
2月	ターメリックライス ♥3つ星カレー ♥フルーツヨーグルト	精白米,じゃがいも,さとう	鶏もも肉,牛乳 プレーンヨーグルト	しょうが,たまねぎ,にんにく ほうれんそう,星型にんじん りんご,もも,パイン,みかん マッシュルーム	683kcal 22.3g 16.5g
3月	♥きつねうどん ♥小さいわしのフライ 白菜と小松菜の和え物 ひなあられ	うどん,さとう,油,小麦粉,パン粉 ひなあられ	油揚げ,小さいわし,牛乳	ごぼう,小松菜,しょうが たまねぎ,にんじん,はくさい しいたけ	611kcal 24.3g 21.6g

♥アンコール給食です。



令和8年3月

府中市学校給食センター献立表

中学校・後期課程



*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー タンパク質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
4 水	白飯 ♥だし巻き卵焼き ブロッコリーのおかかあえ 豚汁 味付けのり	精白米,神石産板こんにゃく さといも	焼き豆腐,味付けのり 削り節,豚もも肉,牛乳 中みそ,だし巻き卵焼き	しょうが,たまねぎ,にんじん ねぎ,ブロッコリー	629kcal 27.3g 17.9g
5 木	赤飯 ♥とりの照り焼き 枝豆のごまあえ 豆腐のすまし汁 ♥お祝いクレープ(中・後)	精白米,もち米,紫黒米 でん粉,さとう,すりごま 練りごま お祝いクレープ(中・後) お祝い献立	豆腐,小豆,かまぼこ 鶏もも肉,牛乳	枝豆,しょうが,だいこん たまねぎ,にんじん,ねぎ もやし,えのきたけ	723kcal 32.1g 19.6g
6 金	小型背割りパン チリコンカン コーンのさっぱりサラダ	背割りパン,さとう,サラダ油 	白いんげんまめ 豚もも肉ミンチ 鶏ささみ,牛乳	グリーンピース,キャベツ たまねぎ,ホールコーン にんじん,にんにく	636kcal 29.7g 22.5g
9 月	白飯 ♥若鶏の薬味ソースあえ コーンキャベツ おこめんスープ	精白米,おこめん,でん粉 さとう,ごま油,油	鶏もも肉,牛乳	キャベツ,しょうが たまねぎ,チンゲンサイ ホールコーン,にんじん にんにく,白ねぎ	750kcal 24.8g 28.1g
10 火	小型黒糖パン ♥厚揚げのミートソース煮 白菜のフレンチサラダ	小型黒糖パン,でん粉 さとう,サラダ油	厚揚げ,豚もも肉ミンチ 鶏ささみ,牛乳	グリーンピース,きゅうり たまねぎ,にんじん,はくさい エリンギ	736kcal 31.7g 27.3g
11 水	華やかごはん ♥高野豆腐の卵とし もやしのごまあえ	精白米,じゃがいも,さとう 白ごま,すりごま	高野豆腐,鶏もも肉 卵,牛乳	いんげん,たまねぎ,にんじん ほうれんそう,もやし,広島菜 しいたけ,梅,京菜,大根葉 とうもろこし,かぼちゃ	638kcal 27.2g 18.9g
12 木	紫黒米ごはん ♥さわらの照り焼き ♥ゆで枝豆 ♥やかましいみそ汁	精白米,紫黒米,さつまいも ふちゃうっちはやさしいメニュー	油揚げ,わかめ,さわら 牛乳,中みそ	枝豆,たまねぎ,にんじん ねぎ,えのきたけ	683kcal 31.8g 18.8g
13 金	♥クロワッサン ♥ささみときのこの ペペロンチーノ 大根サラダ	スバゲッティ,さとう クロワッサン,サラダ油	鶏ささみ,ポークハム,牛乳	水菜,だいこん,たまねぎ にんじん,にんにく,パセリ しめじ	643kcal 24.7g 26.1g
16 月	白飯 ♥魚の磯辺あげ 大根の甘酢あえ 豆腐ともずくのお汁	精白米,でん粉,さとう,油	豆腐,あおのり,もずく メルルーサ,ポークハム 牛乳	小松菜,だいこん,たまねぎ にんじん,えのきたけ	651kcal 28.6g 18.3g
17 火	小型バーガーパン ハンバーグ ゆでキャベツ ポトフ風スープ煮 スライスチーズ ケチャップ(一食用)	小型バーガーパン じゃがいも,でん粉	牛乳,スライスチーズ 鶏肉,豚肉	キャベツ,しょうが,セロリ たまねぎ,にんじん,はくさい しめじ	738kcal 34.5g 29.5g
18 水	すし味ごはん ♥菜の花のもふいぜし だんご汁 ♥お祝いクレープ(小・前)	精白米,白玉もち,さとう お祝いクレープ(小・前) お祝い献立&味なふるさとメニュー	油揚げ,鶏てば肉,きんし卵 牛乳	ごぼう,しょうが,たまねぎ 菜の花,にんじん,糸みつば れんこん,しいたけ	690kcal 22.4g 13.8g
19 木	白飯 麻婆豆腐 もやしのナムル	精白米,でん粉,さとう 白ごま,ごま油	押し豆腐,竹輪,牛乳 豚もも肉ミンチ,赤みそ	しょうが,たまねぎ,にんじん にんにく,ねぎ,ほうれんそう もやし	674kcal 28.1g 20.6g
23 月	白飯 吉野煮 干草和え	精白米,さといも,でん粉 神石産板こんにゃく さとう,白ごま,すりごま	ひらてん,鶏もも肉,牛乳	いんげん,ごぼう,しょうが にんじん,はくさい ほうれんそう,しいたけ	608kcal 23.4g 15.0g
24 火	五目ラーメン イカのレモン揚げ ゆでブロッコリー	中華麺,米粉,でん粉 さとう,油	いか,豚もも肉,牛乳	しょうが,たまねぎ,きくらげ チンゲンサイ,ホールコーン にんじん,にんにく ブロッコリー,レモン果汁	749kcal 31.4g 22.5g
25 水	白飯 ねぎ塩豚丼 和風ツナあえ	精白米,でん粉,さとう ごま油,サラダ油 一年間ありがとうございました☆	シーチキン,かまぼこ 豚もも肉,牛乳	キャベツ,小松菜,しょうが たまねぎ,にんじん,にんにく 白ねぎ,もやし,レモン果汁 しめじ	620kcal 26.7g 18.7g

♥アンコール給食です。

●太字は、郷土料理・広島県内産・府中産の食べ物です。(使用予定)

献立は、都合によって変更する場合があります。