

# 4月給食予定献立表

日 曜	給食なし その他	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちよし 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		
		肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂質g	塩分g		
7 金	高田小1年 宮川小1・2年 本郷小 新鶴小 高田中 本郷中	食パン・いちごジャム・白菜とみかんのサラダ ウインナーとポテトのツナマヨ焼き ベジタブルスープ・牛乳	ベーコン ポークウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ みかん缶	しよくパン いちごジャム じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	690 24.1 25.7 3.1	811 27.3 31.9 3.7	新年度の給食がスタートしました。今年度も高田小・宮川小・本郷小・新鶴小・高田中・本郷中・新鶴中のみなさん合わせて約1360人分の給食を作ります。安全安心なおいしい給食を提供していただけるように給食センター職員一同がんばります。すききらしく食べてしょうがな体を作りましょう。
10 月	高田小1年 宮川小	ご飯・鶏肉の磯辺焼き・みそ汁 春キャベツの塩麹あえ・オレンジ・牛乳	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ しょうが オレンジ	こめ じゃがいも ごまこうじ さとう		659 28.8 20.7 2.7	839 35.5 24.8 3.2	食事のマナーは、楽しく気持ちよく食事をするために欠かせないことです。食器の正しい置き方も大切なマナーの1つです。食器は手前右が汁椀、手前左がご飯茶碗、奥の中心におかず皿を置きます。箸は先のとがった方をご飯茶碗(左)に向けて置きましょう。のり風味のとりにく肉の磯辺焼きと春キャベツの塩麹(こうじ)あえで春を味わいましょう。
11 火	高田小1年	みそラーメン・中華サラダ フルーツ白玉・牛乳	ぶたにく ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな パプリカ	もやし きくらげ たまねぎ メンマ キャベツ にんにく しょうが きくらげ ねぎ みかん缶 パイン缶	ちゅうかめん さとう はるさめ ぶどうゼリー しらたまもち	ごま ごまあぶら	693 32.8 17.5 3.5	879 40.7 20.1 3.9	野菜たっぷりのみそラーメンは、給食の人気メニューの1つです。また、中華サラダも野菜がおいしく食べられる味付けなので残さいがほとんどありません。どちらもビタミンと食物せんいが豊富です。デザートはフルーツ白玉もついて食べる楽しみもありますね。白玉もちはのどにつまらせないように注意して食べてください。
12 水	入学進級 お祝い献立	入学進級お祝い献立 わかめごはん・鶏の唐揚げ(2こ) おひたし・こづゆ・みかんタルト・牛乳	とりにく はたてかいばしら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ ほししいたけ いとごんにゃく しょうが きくらげ	こめ まめふ さといも さとう かたくりこ みかんタルト	あぶら	653 33.1 18.2 3.3	786 36.2 21.0 3.8	学校生活が始まって1週間です。つかれが出てくるころですが、元気にすごせるように、食事は1日3食食べるようにしましょう。今日は「入学進級お祝い献立」です。人気のとりにくのからあげ、会津の郷土料理でもあるお祝いの席にふさわしい「こづゆ」です。デザートは米粉でできたみかんタルト(卵・乳成分なし)です。
13 木	本郷小	ポークカレー(麦ご飯)・福神漬 海藻サラダ・いちごヨーグルト・牛乳	ぶたにく ソフトチキン	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ りんご こんにゃく ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも さとう カレールウ (こむぎ)	あぶら ごまあぶら	690 24 17.6 3.3	853 28.4 19.6 3.8	旬のわかめサラダです。子どもの日の5月5日は、「わかめの日」でもあります。おいしいわかめが出回る時期であることから献立されました。カルシウムが多くふくまれ、骨や歯を丈夫にしてくれます。ヨーグルトは免疫力をアップさせ、花粉症の症状を軽減します。
14 金		食パン・ブルーベリージャム あじフリッター(2こ)・ブロッコリーサラダ 野菜スープ・牛乳	あじフリッター ソフトチキン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ	しよくパン ブルーベリー ジャム フリッター (こむぎ)	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	658 23.8 24.5 2.9	823 30.5 32.9 3.3	あじ、さば、いわしなどの背の青い魚の脂には、血液の流れをよくし血管の病気を防ぐEPAや、学習効果を上げるDHAが多くふくまれます。フリッターは、小麦粉に泡立てた卵白を入れた衣を使いますが、片栗粉とベーキングパウダーで代用できます。
17 月	新鶴小 新鶴中	ご飯・鮭の塩麹焼き・ひきな炒り みそ汁・オレンジ・牛乳	さけ しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	630 29.6 15.8 2.1	813 38 18.1 2.5	ほっとする家庭料理の味がすると人気がある「ひきな炒り」です。ひきな(引き菜)とは、野菜の千切りを意味する福島市の方言です。味付けは、シンプルにしょうゆ、みりん、さとう少々です。ごはんのおかずには合いますね。凍み豆腐を入れるため、野菜やきのこの旨味を全部吸ってくれるのがおいしさの秘訣です。
18 火		いい歯の日献立(カミカミ献立) きつねうどん・するめとごぼうのサラダ 豆入り大学芋・牛乳	ぶたにく あぶらあげ するめ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり	うどん さつまいも さとう みずあめ	ごま あぶら マヨネーズ (卵不使用)	671 27.4 23.6 3.1	851 34.6 26.9 3.7	毎月18日は、語呂合わせで「いいはの日」の献立です。「いただきます」をして10分で食べ終えてしまう人は早すぎます。1回の食事をゆっくりよくかんで食べると20分くらいかかります。よくかんで食べると食べすぎを防いだり、だえきがたくさん出るため、消化がよくなり胃腸の働きを助けてくれます。
19 水	食育の日	食育の日献立(地産地消献立) ご飯・高田納豆・アスパラのツナあえ・牛乳 おたね人参入りいわしの生姜煮・美里の真心汁	なっとう あぶらあげ いわし ツナ(まぐろ) みそ	ぎゅうにゅう	アスパラ はたまねぎ おたねにんじん にんじん	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	668 31.2 24.4 2.4	822 36.4 27.3 2.8	時期的(春)に使えるものは限られていますが、美里町産の食材(葉玉ねぎ、アスパラ、こんにゃく、油揚げ、高田納豆、おたねにんじん)を使った献立です。葉玉ねぎは、玉ねぎを土寄せて伸びた葉の部分大きさせたものです。緑色の部分にビタミンAが多く含まれており、目を健康に保ったり、のどやはなの粘膜を強くしてウイルスをよせつけない体を作ってくれます。

# 4月給食予定献立表

にち  
よう  
曜

20  
木

21  
金

24  
月

25  
火

26  
水

27  
木

28  
金

給食なし  
その他

## 会津美里町学校給食センター

むぎ はん ふたにく ごもくまめ  
麦ゆかりご飯・豚肉のみそカツ・五目豆  
にら汁・牛乳

こくとう はん ぎゅうにゆう  
黒糖パン・トマトオムレツ・パンプキンサラダ  
春キャベツのスープ・牛乳

はん さくら さいきょう や いそか  
ご飯・鱈の西京みそ焼き・磯香あえ  
けんちん汁・牛乳

しお しょうまい  
塩もやしラーメン・かぼちゃ焼売(2こ)  
ちゅうか ちゅうが ぎゅうにゆう  
中華サラダ・小魚(中学校)・牛乳

happy birthday

がつ たんじょうこんだて  
4月お誕生献立  
カレーピラフ・チキンナゲット(2こ)・青じそサラダ  
わかたけスープ・苺のスティックケーキ・牛乳

むぎ はん ぎょく とうふ だんご  
麦ご飯・雑穀ふりかけ・豆腐のみそ田楽  
だいこん いた に じる ぎゅうにゆう  
大根の炒め煮・たぬき汁・牛乳

セルフウインナーサンドパン  
(切れ目入りコッペ・あらびきポークウインナー)  
あお けい ぎゅうにゆう  
青のりポテト・えびボールと白菜のスープ・牛乳

赤 おも からだ  
主に体をつくる

1群 2群  
肉 魚 卵 豆 牛乳 小魚 海藻

ふたにく だいたず さつまあげ みそ  
ぎゅうにゆう

オムレツ(たまご) ツナ(まぐろ) ベーコン  
ぎゅうにゆう

さわら とうふ みそ  
ぎゅうにゆう のり

ふたにく かぼちやしゅうまい ロースハム  
ぎゅうにゆう ござかな (中)

ベーコン とりにく チキンナゲット ナルト  
ぎゅうにゆう わかめ

とうふ あぶらあげ さつまあげ みそ  
ぎゅうにゆう

ウインナー えびボール  
ぎゅうにゆう あおのり

緑 おも からだ ちようし よ  
主に体の調子を良くする

3群 4群  
緑 黄色 野菜 その他の野菜・果物

にんじん にら  
だいこん えだまめ ねぎ こんにゃく

にんじん ブロccoli かぼちゃ トマトピューレ  
キャベツ たまねぎ たけのこ

ごまつな にんじん  
だいこん ほしいたけ いとこんにゃく こぼう ねぎ

アスパラ にんじん にら パプリカ (かぼちゃ)  
もやし メンマ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ

たまねぎ はくさい キャベツ たけのこ きゅうり カリフラワー マッシュルーム  
ぎゅうにゆう

はたまねぎ にんじん  
だいこん ほしいたけ はくさい こんにゃく

にんじん  
たまねぎ はくさい きゅうり

黄 おも 主にエネルギーになる

5群 6群  
穀類・いも類・砂糖 種実類・油脂類

こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう  
あぶら

こくとうパン  
マヨネーズ (卵不使用)

こめ さとう  
ごまあぶら

ちゅうかめん はるさめ さとう  
ごま ごまあぶら

こめ さとう ナゲット (こむぎ) ケーキ(こめこ)  
あぶら

こめ むぎ ぎょくふりかけ さとう  
ごま あぶら

コッペパン じゃがいも はるさめ さとう  
マヨネーズ (卵不使用)

栄養価

エネルギーkcal  
たんぱく質g  
脂質g  
塩分g

679 852  
32.3 38.9  
17.6 20.1  
3.1 3.5

627 817  
22.5 28.6  
25.4 28.9  
2.9 3.8

611 804  
30.8 36.4  
17.7 21.6  
1.9 2.2

629 826  
28.4 39.9  
22.1 26.3  
3.1 3.9

640 808  
26.4 33.5  
20.9 23.6  
3.3 3.8

611 794  
25 32.4  
18.6 22.9  
2.9 3.4

661 840  
23.6 29.2  
26.6 32.3  
3.3 3.8

今日の給食について  
(学校内放送資料)



大豆は、乾燥したものを使うと調理に手間がかかり大変なので、水煮や冷凍のものを使うと便利です。今日は、福島県産の冷凍大豆を使います。ふっくらやわらかく煮たいと思います。旬のにらを入れたみそ汁は春の香りを楽しめますね。にらの硫化アリルは、血管の病気(動脈効果・血栓)を予防し、ビタミンB1は疲労回復効果があります。

パンは、福島市の銀嶺(ぎんれい)食品というパン屋さんから運ばれてきます。食パンやコッペパンの他に、黒砂糖が入った黒糖パン、すりおろしたにんじんが入ったキャロットパン、ドライフルーツが入ったフルーツパンなどです。給食室手作りのあげパンやピザトースト、ウインナーやハンバーグを自分ではさむセルフサンドパンも人気です。

春の訪れを感じさせる鱈(さわら)は、和食のお膳や懐石料理(かいせきりょうり)、家庭では塩焼きや西京焼き、照り焼きとして食べられます。淡泊で品がいい味は和食に合う魚です。良質のたんぱく質、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンD、カリウム、亜鉛の栄養が豊富です。味の旨味やコクの素となるイノシン酸が多くふくまれ、ご飯のおかずにはぴったりです。

かぼちやしゅうまいは、ビタミンA(カロテン)が豊富なうえに、見た目もきれいな黄色なので、食卓がはなやかにになります。やさしい味付けなので、こってり中華のラーメンやごま油のきいた中華サラダにも相性がいいです。ラーメンには、たんぱく質の豚肉やビタミンが多い野菜を入れることで栄養のバランスがよくなります。

4月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます。給食では、月に一回のお誕生献立の日にその月生まれの人をお祝いします。デザートは、小麦粉・卵・牛乳を使わず、米の粉や豆乳で作られたしっとり食感のいちごのスティックケーキです。お楽しみに！

たぬき汁は、昔、肉を食べないお寺で、たぬき肉の代わりに食感のにているこんにゃくを入れて精進料理(しょうじんりょうり)を作っていました。たぬき汁とは、このたぬき(肉)がこんにゃくに化けたことから名づけられています。(※精進料理とは肉・魚・卵を使わない料理のこと。) 美里町の荒川こんにゃく屋さんのこんにゃくを使います。

コッペパンに、あらびきウインナー(ケチャップ味)や青のりポテト(マヨネーズ味)をはさんで食べましょう。自分でサンドするパンは、特別感があっておいしく感じますね。えびボールと白菜のスープは、えびの旨味と白菜の甘みがマッチし味がよく、野菜も豊富なので食物せんいもたっぷり摂取できます。

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。  
※ 太字の食材は、会津美里町産の使用予定のものです。

栄養量の( )内は、基準量です。
エネルギー(小650kcal、中830kcal)
たんぱく質(小21.1g~32.5g、中26.9g~41.5g)
脂肪(小14.4g~21.7g、中18.4g~27.7g)
塩分(小2.0g未満、中2.5g未満)



朝ごはんをしっかり食べて登校しよう!

