

3月給食予定献立表

日 曜	給食なし その他	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子をよくする		黄 おも からだ 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	生乳 小魚 海藻	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	小学校	中学校	
1	卒業祝い ひな祭り 給食	卒業祝い献立・ひな祭り献立 アップルパン・お花豆腐バーグ・花野菜サラダ かぶのスープ・苺のレアチーズケーキ・牛乳	とうふ とりひきにく ナルト	ぎゅうにゅう (チーズ)	にんじん ブロッコリー パプリカ かぶの葉	キャベツ カリフラワー はくさい かぶ たまねぎ りんご果肉	アップルパン さとう レアチーズケーキ		659	816	中学3年生のみなさん、小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学3年生のみなさんはあと少しで給食ともお別れです。卒業しても、友達や先生と一緒に9年間食べた給食の思い出を忘れないでください。そして小学6年生のみなさん、いつも下級生お手本になってくれてありがとうございます。卒業生に感謝の気持ちを込めて「給食」を贈ります。
金								24.6	29.3		
								22.7	26.7		
								2.4	3.0		
4	中学3年生 リクエスト 給食	高田中3年1組リクエスト献立 キムチご飯・鶏の唐揚げ(2こ) ブロッコリーともやしのおひたし・ワンタンスープ みかんクレープ・牛乳	ぶたにく とりにく ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい はくさいキムチ たまねぎ もやし しょうが みかん果肉	こめ ワンタン かたくりこ さとう クレープ (こめこ)	ごまあぶら あぶら	678	872	高田中3年1組のみなさんのリクエスト献立です。一番票の多かった鶏の唐揚げを主菜にし、上位のキムチご飯を主食にし、1番人気のワンタンスープを組み合わせてみました。ブロッコリーともやしのおひたしをリクエストする健康志向の人が多くて感心しました。デザートは第1位のクレープです。みかんの果肉がさっぱりと、そしてホッとさせる甘さのスイーツは大切な心の栄養ですね。明日の受験がんばってください！
月								26.3	33.7		
								21.3	26.6		
								3.3	3.8		
5	新鶴小 高田中3年 本郷中3年 新鶴中3年	きつねうどん・かぼちゃサラダ 清見オレンジ・牛乳	ぶたにく ナルト ツナ(まぐろ) あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	ほししいたけ ねぎ えだまめ オレンジ	うどん さとう	マヨネーズ (卵不使用)	622	800	かぼちゃのカロテン(ビタミンA)、C、Eの栄養素は、免疫力アップで、風邪予防や目の健康維持、血圧の急激な上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物せんいは、他の野菜と比べてトップクラスで、肌や腸の調子をよくして体調を整える働きがあります。煮物だけでなく、ツナと一緒にサラダにすると食べやすいので、お家でためてみてください。
火								27.7	34.9		
								22.4	26.1		
								2.7	3.3		
6	高田中3年	ご飯・赤魚のみそ漬焼き・大根の炒め煮 みそ汁 美たくさん汁・バナナ・牛乳	あかうお さつまたげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ えのきだけ バナナ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	622	807	赤魚は、水深200メートルより深い海に住む体の赤い魚のことで、様々な種類の魚をまとめて呼びます。脂のついたおいしい白身魚で焼き魚にして旨味を味わえます。大根の炒め煮も給食で人気のおかずなので、白いごはんが進みますね。大根は、おでんやみそ汁以外に、炒め煮やカレー味のきんぴらにすると子どもも好きなおかずになります。
水								29.1	34.0		
								15.1	16.8		
								2.6	3.0		
7	中学3年生 リクエスト 給食	高田中3年2組リクエスト献立 ご飯・春巻き・海草サラダ・肉ワンタンスープ フルーツポンチ・牛乳	はるまき 肉ワンタン (ぶたひき肉) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ はくさい こんにゃく みかん缶 りんご缶 もも缶 いちご	こめ ワンタン はるまき (こむぎ) ぶどうゼリー	あぶら	687	834	高田中3年2組のみなさんのリクエスト献立です。主菜1位のバリバリ食感が人気の春巻きを主役にして、副菜1位と汁物1位の海草サラダと肉ワンタンスープを組み合わせてみました。デザートは圧倒的に票を獲得したフルーツポンチです。ぶるんとしたぶどうゼリーや季節のいちごが入ったデザートは、思わず笑顔になるくらい枝時目から給食が待ち遠しいですね。
木								22.9	28.0		
								22.1	23.9		
								2.8	3.3		
8	中学3年生 リクエスト 給食	本郷中3年1組リクエスト献立 3月お誕生献立 ココア揚げパン・ポテトサラダ コンソメスープ・いちごクレープ・牛乳	ポークウイン ナー ローズハム	ぎゅうにゅう ミルクココア (スキムミルク)	にんじん	キャベツ たけのこ はくさい たまねぎ きゅうり コーン いちご果肉	コッペパン じゃがいも さとう ココア クレープ (こめこ)	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	678	837	本郷中3年1組のみなさんのリクエスト献立です。ダントツに票の多かった「ココア揚げパン」です。どの学校も人気がありました。副菜1位と汁物1位のポテトサラダとコンソメスープに、デザートはいちごクレープです。給食が楽しみになるまさに神メニューですね。みなさんの笑顔が見られるように給食センターでは、早朝からあげパン作りがんばります。お楽しみに！3月生まれの人のお祝い献立にびったりです。
金								22.1	28.3		
								28.6	34.2		
								2.4	3.0		
11	中学3年生 リクエスト 給食	新鶴中3年リクエスト献立 わかめご飯・鶏の唐揚げ(2こ)・みそ汁 白菜とみかんのサラダ・ヨーグルト・牛乳	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	はくさい だいこん ねぎ しょうが きゅうり えのきだけ みかん缶	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	683	833	新鶴中3年生のみなさんのリクエスト献立です。1番人気の鶏の唐揚げに、わかめごはんを組み合わせました。給食の鶏の唐揚げは味付けと揚げ具合が最高！とほめていただきありがとうございます。みかんが入ったサラダのリクエストが多かったので白菜とさっぱりサラダにしました。揚げ物と相性がいいですね。汁物1位とデザート1位のみそ汁とヨーグルトの選択も栄養学的にすばらしく、センスを感じました。おいしくてかつ健康にいい！素敵な献立ですね。
月								34.3	38.4		
								22.4	25.9		
								3.5	3.9		
12	中学3年生 リクエスト 給食	本郷中3年2組リクエスト献立 みそラーメン・焼きぎょうざ(2こ)・春雨サラダ プリン(卵なし)・牛乳	ぶたにく ぎょうざ ローズハム プリン (豆乳) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ にら	きゅうり ねぎ キャベツ メンマ たまねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	ちゅうかめん はるさめ さとう プリン	ごまあぶら ごま	690	838	本郷中3年2組のみなさんのリクエスト献立です。一番人気の「みそラーメン」を主食にして、ぎょうざ、春雨サラダを組み合わせ、デザート1位は子どもから大人まで大好きなプリンです。みそラーメンと春雨サラダは、どの学校も上位に入っていて、給食で人気メニューになっています。今日の王道の献立はみんなが喜ぶことまちがいない！のミラクルリクエストですね。
火								27.2	32.7		
								18.4	19.9		
								3.7	4.0		

3月給食予定献立表

日 曜	給食なし その他	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		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 肉 魚 卵 豆	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑 黄色 野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂類	6群 種実類・油脂類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
13	高田中 本郷中 新鶴中	ごはん・ますの塩焼き・筑前煮 みそ汁・清見オレンジ・牛乳	ます とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たけのこしめじ ほししいたけ こんにゃく ねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	633 31.4 17.4 2.1		清見(きよみ)オレンジは、温州みかんとおレンジを合わせた品種です。育成地の近くに清見寺(せいけんじ)があり、その前にある海岸は清見潟(きよみがた)と呼ばれていたため、それらになんで、「清見」と名付けられたそうです。多忙で免疫力が落ちたりストレスが多くなるこの時期に、ビタミンCの豊富な果物を食べて、風邪を予防し健康に過ごしたいですね。
14	高田中3年 本郷中3年 新鶴中3年	ポークカレー・福神漬け 茎たちとツナのサラダ・桃のジュレ・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐる)	ぎゅうにゅう	にんじん くみたち	たまねぎ キャベツしょうが ふくじんづけ にんにくりんご もも果肉	こめ じゃがいも ジュレ カレールー (こむぎ)	ごまあぶら あぶら	683 23.7 19.1 3.2	845 30.7 21.4 3.5	美里産の「くきたち」は、農家の方が給食の前日に収穫してくださり新鮮なので、味はもちろんな栄養たっぷりです。くきたちは、ビタミンCや食物せんい、カルシウムを多く含みます。かたよった食事やストレスなどで増える腸内の悪玉菌を減らす働きもあります。少し苦みがある野菜ですがツナと合わせるとおいしく食べられます。
15	高田中3年 本郷中3年 新鶴中3年	セルフハムカツパン(食パン・ハムカツ) キャベツとコーンのサラダ・ポトフ・牛乳	ハム ポークウイン ナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン	しよくパン パンこ じゃがいも さとう	あぶら	670 24.7 22.6 3.4	821 29.9 26.8 3.9	ポトフは、フランス語で「pot(ポー)」は鍋、「feu(フ)」は火を示すため、「火にかけた鍋」を意味し、フランスの家庭料理のひとつです。日本のおでんのような煮込み料理です。日本では、大きく切った野菜やウインナーをコンソメスープで煮込みますが、フランスは、ハーブと塩、こしょうのシンプルな味付けです。
18	高田中3年 本郷中3年 新鶴中3年	いい歯の日献立 紫黒米ごはん・ごま塩・かじきカツ・ひじきのサラダ 打ち豆とごぼうのみそ汁・しらぬい・牛乳	かじき ちくわ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう えだまめ ねぎ こんにゃく しらぬい	こめ しこくまい パンこ	ごましお あぶら	649 28.0 18.0 2.5	829 33.5 20.2 2.9	毎月18日は、いい歯の日献立です。よくかむと、消化吸収された食べ物の栄養は、血液として体全体に運ばれていきます。よくかまないと、うまく消化吸収されず、血液に栄養が運ばれにくくなります。その結果、栄養不足となり、顔色が悪くなったり、体調不良や、髪がぬげやすくなったりしてしまいます。よくかんで食べる習慣をつけたいですね。
19	高田小 高田中3年 本郷中3年 新鶴中3年	食育の日献立(秋田県) 稲庭うどん風・ハタハタの唐揚げ(2こ) なめたけ和え・だまこもち(ごまあん)・牛乳	ハタハタ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	なめこしめじ わらびたけのこ キャベツ ねぎ えのきだけ なめたけ	うどん かたくりこ さとう だまこもち (こめ)	あぶら すりごま	677 30.4 21.7 3.2	824 35.6 24.2 3.7	稲庭(いなにわ)うどんは、秋田県湯沢市稲庭町が発祥の手延べ干しうどんのことです。コシとどごしのよさが特徴です。秋田県の県魚のハタハタは、うちこや小骨がなく、刺身や唐揚げ、焼き物で食べます。だまこもちは、「ごはんをつぶして丸める」の意味の「だま」に秋田方言の「こ」がついた郷土料理です。きりたんぼは棒に巻くのに対して、だまこは丸める形状の違いがあります。だまこ鍋や甘い和菓子も人気です。
21	高田小 宮川小 本郷小 新鶴小 高田中3年 本郷中3年 新鶴中3年	チキンライス・ブロッコリーサラダ ビーフシチュー・ティラミス・牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ティラミス (チーズ)	にんじん ブロッコリー グリーンピース	キャベツ カリフラワー マッシュルーム たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも シチュールウ (こむぎ) さとう ティラミス	あぶら バター		879 33.9 29.1 3.5	今年度最後の給食は、人気のチキンライス、牛肉の旨味たっぷりビーフシチューに、デザートはほろ苦さがちよっと大人の味わいのティラミスです。1年間を通して、にがてなでも少しずつ食べられましたか。給食センターでは、給食を通して、みなさんが毎日笑顔で元気になれることを願ってきました。みなさんの声が励みになりました。来年度も安全でおいしい給食を届けられるようにがんばりたいと思います。

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



みんなの食べたものが、みんなの体をつくりまします！



と元体(た)っ気も(た)に心(た)も(た)し(た)も(た)大事(た)！

がし(が)う(が)ん(が)ん(が)ば(が)か(が)ど(が)ん(が)る(が)り(が)う(が)き(が)ぞ(が)も(が)も(が)う(が)も(が)！

決(け)時(じ)も(も)間(ま)も(も)っ(っ)と(と)お(お)と(と)食(食)べ(べ)な(な)ら(ら)い(い)！

学(が)校(が)の(の)給(じ)食(じ)！

心(こ)を(を)あ(あ)り(り)が(が)た(た)だ(だ)き(き)ま(ま)す(す)！

う(う)ふ(ふ)た(た)く(く)し(し)る(る)ん(ん)！

楽(が)い(が)み(が)ん(が)ん(が)い(が)し(が)よ(が)と(が)給(が)食(が)に(が)！



卒業おめでとう！