

# 4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 からだちよし よ 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	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	脂肪g	塩分g	
			小学校	中学校	小学校	中学校					
9 火	高田小1年 宮川小 本郷学園 (1~5年) 新鶴小 高田中	きつねうどん・ポテトサラダ 日向夏・牛乳	ぶたにく あぶらあげ ナルト ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ きゅうり コーン ねぎ ひゅうがなつ	うどん じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	654 27.6 23.1 2.9	832 34.8 26.6 3.6	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・本郷学園(1~6年・7~9年)・新鶴小・高田中・新鶴中のみなさん合わせて約1350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ので1年間よろしくお願ひします。すききらいなく食べてじょうぶな体を作りましょう。
10 水		ポークカレー・福神漬・春キャベツとツナのサラダ・いちごのジュレ・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん くきたち	たまねぎ にんにくしょうが キャベツ りんご ふくじんづけ いちご果肉	こめ さとう じゃがいも カレールー (こむぎ) ジュレ	あぶら ごまあぶら	681 22.4 18.6 3.3	878 27.1 22.0 3.9	角切りの豚肉とたくさんの野菜を煮込んだカレーは、食感も味も良くはんがが進みます。給食の豚肉は、福島県産で旨味が多いです。「ジュレ」は、液体をゼラチンや寒天、ペクチンなどで固めたものです。ゼリーとの違いは、ジュレはフランス語で、ゼリーは英語という言葉の違いです。いちごの果肉たっぷりの甘酸っぱいデザートはカレーにぴったりですね。
11 木	入学進級 お祝い献立	入学進級お祝い献立 若菜ご飯・鶏の照り焼き・おひたし・牛乳 こづゆ・プリンタルト(小麦・乳・卵なし)	とりにく はたてかいはし プリン (豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ほししいたけ いとこんにゃく しょうが きくらげ	こめ まめふ さといも さとう タルト(こめこ)		660 28.8 21.8 3.2	810 33.7 25.2 3.8	学校生活が始まって1週間です。疲れが出てくる頃ですが、元気にこころよく朝ごはんを食べて登校しましょう。今日は「入学進級お祝い献立」です。香ばしく焼いたりと肉の照り焼き、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。デザートは米粉と豆乳のプリンタルト(小麦・卵・乳成分なし)です。アレルギーがある人も安心して食べられます。
12 金	高田小 本郷学園 (1~6年) 新鶴小	ピザトースト・海草サラダ ポトフ・牛乳	ウイナー ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり コーン こんにゃく	しよくパン じゃがいも さとう	マーガリン	649 26.3 23.6 3.1	832 32.5 28.9 3.8	パンは、福島市の銀嶺(ぎんれい)食品というパン屋さんで作ります。食パンやコッパンの他に、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ウイナー、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。今日は手作りのピザトーストです。旬のわかめは、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。
15 月	高田小 新鶴中	ご飯・メバルの塩麴焼き・みそ汁 大根のカレー金平・オレンジ・牛乳	メバル さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ こめこうじ さとう じゃがいも	あぶら	636 29.8 15.7 1.9	831 36.8 18.1 2.3	メバル(眼張)は、春においしく、くせがないどんな料理にもあう白身の魚です。今日は塩麴につけて焼きました。副菜のきんぴらは野菜を炒めてしょうゆとカレー粉で味をつけます。子どもでも食べやすいおかずで、給食では残りがほとんどありません。野菜をたっぷりおいしく食べられるおかずです。大根料理は、みそ汁や煮物が多いですが、きんぴらがおすすです。
16 火		みそラーメン・大根ごまナムル レモンヨーグルト・牛乳	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん くきたち にら 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 ねぎ だいこん	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら	613 27.4 17.7 3.4	784 34.6 20.9 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です。また、ナムルも野菜がおいしく食べられる味付けにしています。どちらもビタミンと食物せんいが豊富で、風邪を予防したり、腸の調子をよくして便秘を防いでくれます。デザートは、成長期に必要なカルシウムたっぷりのレモンヨーグルトです。ヨーグルトは免疫力をアップさせ、花粉症の症状を軽くします。
17 水		ご飯・和風おろしハンバーグ・香り漬け 実だくさん汁・牛乳	ハンバーグ (ぶたひきにく) あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はたまねぎ かぶの葉	キャベツ かぶ たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも		621 24.7 19.6 2.5	816 30.9 23.1 3.2	大根おろしをのせたおろしハンバーグは、おかず人気メニューの一つです。大根おろしにしっかり味をつけているので、白いごはんが進みます。野菜や豆腐など実だくさんの「食べるみそ汁」は栄養満点です。お家でも冷蔵庫にあるものをいろいろ組み合わせて作ってみてください。体がポカポカ温まることで免疫力アップになり、風邪や病気の予防につながります。
18 木		いい歯の日献立(カミカミ献立) 麦茎わかめご飯・鱈の竜田揚げ・五豆 にらとごぼうの香り汁・牛乳	さわら だいず さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	だいこん えだまめ ほししいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	662 30.2 21.4 3.3	828 36.6 24.4 3.8	毎月18日は、語呂合わせで「いい歯の日」の献立です。カルシウムが豊富で歯ごたえのある食材を使った献立です。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)、家庭では竜田揚げや西京焼き、照り焼きとして食べられます。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含まれます。旬のにらの硫化アリルは、血管の病氣(動脈効果・血栓)を予防し、ビタミンB11は疲労回復効果があります。

# 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 よ 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	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	たんぱく質g	脂質g		塩分g
19 金	給食なし その他 会津美里町学校給食センター	食育の日 黒糖パン・美里こんにやくと高田梅のサラダ 新鶴シャルドネワイン入りクリームシチュー フルーツポンチ・牛乳	とりにく とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん アスパラ ブロッコリー グリーンピース	たかだうめ こんにやく たまねぎ キャベツ コーン もも缶 りんご缶 みかん缶	こくとうパン こめこ じゃがいも ぶどうゼリー シチュールウ (こむぎ)		683 22.4 19.5 2.7	849 28.4 22.7 3.2	毎月19日は、語呂合わせで「食育の日献立」です。今日は、会津美里町の食材(高田梅漬け・こんにやく・アスパラ・新鶴シャルドネワイン)を使った献立です。町の特産品である高田梅漬けは、そのまま食べるのはもちろん、きざんでサラダに入れたり、肉や魚料理のトッピングにしてもおいしいです。料理の味のアクセントになります。ワインを隠し味に入れるクリームシチューのコクと香りがアツプします！人気です。
22 月	宮川小 本郷学園 (1~6年) (7~9年) 高田中	ご飯・赤魚のみそ漬焼き・磯香あえ けんちん汁・日向夏・牛乳	あかうお とうふ	ぎゅうにゆう のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ こんにやく キャベツ ごぼう ひゅうがなつ	こめ さといも	ごまあぶら	588 28.5 18.1 2.1	784 35.9 21.3 2.5	日向夏(ひゅうがなつ)は、別名ニューサマーオレンジといわれます。「夏」というネーミングから夏を連想しますが、春から初夏にかけておいしい宮崎県産の果物です。ハウス栽培は12月から、旬の露地栽培は3月から出回ります。春の訪れを知らせる日向夏は、果汁が多く、ほどよい甘酸っぱさでおいしく食べられます。
23 火		ちゃんごうどん・切り干大根のサラダ 大豆入り大学芋・牛乳	とりにく あぶらあげ ちくわ だいず かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん アスパラ	はくさい ほししいたけ キャベツ ねぎ きりぼしだいこん	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)	675 28.9 22.4 2.9	875 35.8 27.1 3.2	大豆は体をつくるたんぱく質が多くふくまれ、また、マグネシウムが豊富です。マグネシウムは、カルシウムと共に骨の形成に関わる他に、酵素を活性化させる働きがあり、筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整に役立っています。マグネシウムが不足すると、筋肉のけいれんをおこしたり、不整脈、高血圧になりやすくなります。大豆を進んで食べましょう。
24 水		筍ご飯・レンコンのひき肉はさみ焼き(2こ) 茎たちのおひたし・葉玉ねぎのみそ汁・牛乳	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう のり	にんじん はたまねぎ くきたち	たけのこ レンコン キャベツ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	626 21.9 19.1 2.6	836 27.2 24.9 3.4	時期的(春)に使えるものは限られていますが、美里町の食材である葉玉ねぎ、茎たちを使った献立です。葉玉ねぎは、玉ねぎを土寄せして伸びた葉の部分大きくさせたものです。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。
25 木		麦ご飯・白身魚のレモンしょうゆ風味 ひじきの煮物・春キャベツのみそ汁 一口りんごゼリー・牛乳	しるみざかな (メルルーサ) さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	キャベツ レモン えだまめ ねぎ たまねぎ ほししいたけ りんご果肉	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	647 28.1 17.5 2.6	830 34.2 20.5 3.3	ひじきは、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物せんいなど、体に必要な栄養素が多くふくまれています。ごはんが進むおかずとして給食で人気です。自身の魚にかたくりこをつけて油でカラッとあげて、タレをからめます。タレはしょうゆとさとうを煮たてて、仕上げにポッカレモンを加えます。魚の苦手な人も食べられる味に変身します！
26 金		セルフウインナーサンドパン・牛乳 (切れ目入りコッペパン・ポークウインナー) ブロッコリーサラダ・ミネストローネスープ	ウインナー ベーコン だいず	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル	662 25.9 21.5 3.1	827 32.3 27.1 3.7	コッペパンに、あらびきウインナーやブロッコリーサラダは喜んで食べましょう。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。ミネストローネは、イタリアの家庭料理である野菜スープのことで、使う野菜は季節や地方によってさまざまです。野菜が豊富にとれてビタミンや食物せんいがたっぷり摂取できます。
30 火	happy birthday	4月お誕生献立 スパゲティナポリタン・イタリアンサラダ パイナップルクレープ・牛乳	とりにく ベーコン サラミ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん トマト缶 パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく マッシュルーム パイナップル果肉	スパゲティ こめこ さとう クレープ (こめこ)	あぶら	675 24.1 22.2 2.3	842 29.9 26.8 2.8	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。トマト味のナポリタンは、酸味をやわらげるために生クリームを仕上げにいれるとまろやかに食べやすくなります。(乳アレルギーの方は、豆乳を使って仕上げます。)デザートは、小麦粉・卵・牛乳を使わず、米粉や豆乳使用のパイナップル果肉ソースをはさんだクレープです。

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ※ 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!

