

# 9月給食予定献立表

日 曜	給食なし	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	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2月	給食なし	会津美里町学校給食センター	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・砂箱	種実類・油脂類	小学校	中学校	636 816 27.0 34.1 15.6 18.4 1.9 2.3	バナナの食物せんいは、腸のはたらきをよくしたり、血糖値上昇やコレステロール濃度をおさえる効果が期待できます。また、カリウムは、余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出すはたらきをします。マグネシウムは、カルシウムと共に骨の形成を助けます。成長期の健康を保つために適した果物なので、デザートやおやつにおすすめです。
3月	給食なし	会津美里町学校給食センター	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん バナナ	ごめ さとう		619 792 27.4 34.9 17.2 20.6 2.9 3.5	野菜やスープとよくからむように、中華麺を少し細目にしました。野菜たっぷりのみそラーメンは、おいしさも栄養も満点の人気メニューです。ナムルは、韓国のご家庭料理です。もやしや大根などの野菜、ぜんまいなどの山菜を調味料やごま油であえたものです。材料は家庭によっていろいろで、好きなもので作ります。		
4月	給食なし	会津美里町学校給食センター	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パプリカ ごまつな にんじん にら	たまねぎ ねぎ だいこん にんにく キャベツ もやし メンマ きくらげ コーン ぶどう果汁	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	655 794 23.2 27.0 20.3 21.7 2.4 2.8	「水産物の販路拡大支援事業」により、「ほたてカツ」の無償提供がありました。青森県でとれたほたての旨味たっぷりのおいしいカツです。感謝の気持ちでいただきます。来月は、「ほたてしゅうまい」の予定です。ミニトマトは、会津美里産です。新鮮な真っ赤な旬のミニトマトを味わいましょう。		
5月	新鶴中	会津美里町学校給食センター	ぶたにく ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし はくさい メンマ はくさい キムチ	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	624 802 22.7 28.9 17.5 21.1 2.7 3.2	キムチごはんとは、人気のメニューです。キムチは、低学年のみなさんでも食べられるように、辛味を控えてあります。高学年と中学生のみなさんは、ちょっとピリからです。辛味成分のカプサイシンは、脂肪を燃焼させ、肥満予防効果も期待できます。		
6月	給食なし	会津美里町学校給食センター	ツナ(まぐる) ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ	コッペパン ジャム コロッケ (くり・さつまいも) じゃがいも	あぶら	661 816 22.4 27.8 19.8 21.9 2.7 3.3	焼き栗コロッケは、栗が入ったさつまいものコロッケです。香ばしい焼き栗と甘いさつまいもの相性が良く、あとひくおいしさです。さつまいもの食物せんいの他に、野菜たっぷりのサラダとスープでさらに食物せんいが豊富にとれる今日の献立は、便秘予防に効果的です。腸の健康を意識する腸活に励みましょう。		
9月	給食なし	会津美里町学校給食センター	メルルーサ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ はくさい りんご	ごめ	マヨネーズ (卵不使用)	619 788 27.0 33.1 21.0 24.8 2.2 2.6	美里産のりんごのおいしい季節になります。いろいろな品種を納める予定ですので、味や甘み、皮の色などを比べて味わいましょう。給食センターと学校の給食連絡帳で、毎回、りんごの品種をお知らせしていますので確認してくださいね。		
10月	給食なし	会津美里町学校給食センター	とり サラミ 小:パンナコッタ 中:ティラミス (豆乳)	ぎゅうにゅう なまクリーム 中:ティラミス (チーズ)	パプリカ にんじん ピーマン トマト缶	きゅうり なす たまねぎ コーン キャベツ にんにく マッシュルーム 小:いちご果肉	スパゲティ ごめ さとう 中:ティラミス (こむぎ)	あぶら	605 848 24.1 31.4 14.2 25.1 1.9 2.5	美里産なすのナポリタンです。なすの紫色の色素アントシアニンは、抗酸化作用があり、多くの病気の予防が期待できます。目の健康にもいいので、皮ごと食べましょう。デザートは、小学生はいちごのパンナコッタ、中学生はティラミスです。		
11月	本郷学園4年新鶴中2・3年	会津美里町学校給食センター	とり なめこ あぶらあげ ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はくさい なめこ ねぎ しょうが えだまめ ほししいたけ	ごめ さとう	ごま あぶら	659 824 30.6 36.6 22.7 26.9 2.6 3.0	貧血の多くは、ヘモグロビンの材料となる鉄が不足することで起きる「鉄欠乏性貧血」です。鉄は体内で作ることができず、食事でとって吸収されにくい成分なので、食事の量が少ないほど不足しやすくなります。ひじきのほかに、魚・ほうれん草・納豆なども鉄が多いので、しっかり残さず食べてください。		
12月	本郷学園4年新鶴中	会津美里町学校給食センター	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ほししいたけ やし	ごめ むぎ かたくりこ ごめ ごじ	あぶら	644 833 24.1 30.5 21.9 26.8 2.0 2.5	麹菌(こうじきん)の発酵の過程で生成したビタミンB群は、疲労回復や美肌の維持、免疫力アップの効果が期待できます。梨は、夏バテなどの疲労回復効果があるアスパラギン酸、せき止め、解熱効果、消化促進、水分補給に適した果物です。皮の色によって二十世紀などの青なしと、幸水、豊水、長十郎などの赤なしがあります。		
13月	新鶴中3年 毎月19日 食育の日	会津美里町学校給食センター	ぶたひき くだいず かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく コーン たけのこ	ナン カレー ウ (こむぎ) パンこ	あぶら	630 801 29.3 37.2 22.7 27.6 2.9 3.2	「キーマ」とは、ひき肉(細かいもの)という意味です。(カレー発祥のインドで使われているヒンディー語) インドでは、食事に使える右手だけでナンをちぎって食べます。ナンは涙のような形で、インドの国土の形を表しています。細い方から一口ずつちぎってカレーをつけて食べます。		
17月	給食なし	会津美里町学校給食センター	あぶらあげ ロースハム ちくわ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにゃく	うどん さつまいも さといも だんご (こめこ)	ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	665 833 23.7 29.4 19.7 22.3 2.0 2.5	十五夜の意味や目的は、①収穫した野菜への感謝と豊作への祈り②月への感謝(昔は月の明かりで暮らした)③秋の月を眺める(1年中で1番美しい時期)などです。今夜はきれいな月が見られるといいですね。さつまいもは、美里町でとれたものです。サラダにして味わいます。デザートは、米粉でできたお月見だんご(あんこ入り)です。		

# 9月給食予定献立表

日 曜日	給食なし	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			脂質g	塩分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	種類・油脂類	小学校	中学校				
18	高田中 本郷学園8・9年	いい歯の日献立 (カミカミ献立) まわがめごはん・ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の和え物・打ち豆汁・牛乳	ちくわ うちまめ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ あおのり	にんじん	キャベツ ねぎ ごぼう えだまめ だいこん きりぼしだいこん つきこんにゃく	こめ こむぎこ	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	645 23.6 21.2 2.4	832 29.9 24.7 2.9	よくかんで素材の味を味わって食べていますか。おいしさを味わえる「味覚(みかく)」を発達させ、食べ物本来の味が分かるように、しっかりと食べてみましょう。よくかむことで、食べ物の消化吸収もよくなります。今日は、まわがめ、ちくわ、切り干し大根、打ち豆など、かみごたえのある食材を使った「いい歯の日こんだて」です。			
19	高田小4年 宮川小 新鶴小5・6年 高田中2・3年 本郷学園	にんじんごはん(麦なし)・キャベツのきつねあえ 鶏団子の実だくさん汁・焼きりんご・牛乳	とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい りんご	こめ さとう	あぶら ごま	652 21.9 21.2 2.7	822 27.2 24.4 3.2	毎日給食にでる「にんじん」の生まれ故郷は西アジアです。東洋種と西洋種があり、東洋種の代表に京野菜でも有名な「金時(きんとき)にんじん」があり、こい色で長いのがとくちょうです。西洋種では短くオレンジ色がとくちょうの「五寸(ごすん)にんじん」や、品種改良された長さ10cmほどの甘い味のミニキャロットもあります。カロテンが豊富で、目の健康を保ちます。デザートは美里産のりんごを焼きりんごにして味わいます。			
20	高田小4年 宮川小 新鶴小5・6年 高田中3年 本郷学園 (1~6年・9年)	セルフ焼きそばパン (減量コッパン・焼きそば) ポトフ・フルーツヨーグルト・牛乳	ロースハム ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	いんげん にんじん	たまねぎ もやし キャベツ コーン だいこん りんご もも缶 みかん缶 パイ缶	コッパン ちゅうかめん じゃがいも	あぶら	635 23.0 18.6 2.5	793 28.1 21.9 3.1	切れ目が入ったコッパンに、焼きそばを上手にはさんで食べましょう。ポトフのじゃがいもは美里産です。じゃがいもを収穫し、そのままおくと芽が出ます。この芽の部分には「ソラニン」という毒(どく)が含まれていて、食べるとお腹をこわす原因になります。芽の部分は大きめにくりぬいて調理をします。また、皮が緑色になっているものにもソラニンが含まれているので、皮を厚めにむきましょう。			
24	火	麻婆ラーメン・彩りナムル いもけんぴ・牛乳	ぶたひきにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな パプリカ にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ だいこん にんにく しょうが	ちゅうかめん さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	608 31.0 18.8 2.7	801 41.0 22.7 3.3	豆腐は大豆からできています。日本は、中国から伝わった大豆を自国の文化に取り込み根付かせました。大豆は、「畑の肉」といわれ、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富です。給食の豆腐は、豆の香りとコクがあります。地元の土州屋さんから納品しています。麻婆(マーボー)ラーメンにたっぷり入ります。			
25	水	9月お誕生 献立 カツカレー(ご飯・カレー・トンカツ) 福神漬 大根サラダ・プリンタルト・牛乳	トンカツ (ぶた肉) ぶたひきにく かまぼこ プリン(豆乳)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん りんご えだまめ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも パン タルト(こめこ) カレールウ (こむぎ)	あぶら	688 22.5 19.7 2.9	847 27.9 20.7 3.3	9月のお誕生日献立は、スタミナバツグンのカツカレーにしました。大根サラダのわかめの鉄分は、貧血予防になります。また、髪の毛の発育を促進するヨードが豊富です。成長期のみなさんにもうれしい効能ですね。消化を助ける酵素が豊富な大根のサラダと、デザートはプリンタルトを組み合わせました。乳、小麦、卵を使わないので全員が食べられます。楽しくお祝いしましょう。			
26	木	宮川小1・2年 新鶴小2・6年	ぶたひき肉 かつおぶし どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ はくさい だいこん かぶ りんご	こめ むぎ じゃがいも		604 25.0 18.0 2.0	780 30.7 20.7 2.5	美里産のりんごを味わいましょう。りんごはポリフェノールが多く生活習慣病の予防や花粉症やアトピーなどのアレルギー症状を抑える作用、肌の美白効果があります。また、クエン酸も多く、疲労回復効果も期待できます。おやつやデザートにオススメです。おろしハンバーグは、人気のメニューです。ハンバーグに大根おろしをのせるとさっぱり食べられ、消化もよくなります。			
27	金	アップルパン・オムレツ・パンブキンサラダ キャベツのスープ・牛乳	たまご ツナ(まぐろ) ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ りんご果肉	コッパン	マヨネーズ (卵不使用)	656 22.3 24.8 2.4	808 27.2 28.8 2.9	美里産のかぼちゃをサラダにして味わいます。かぼちゃは、目や肌の健康を保ち、また、免疫力をアップさせて病気を予防する栄養素であるカロテンがたっぷりふくまれています。また、皮や種のまわりには、食物せんいが豊富で、腸の動きをよくし、便秘を予防してくれます。かぼちゃは、煮物や天ぷらのほかに、サラダやみそ汁、スープでもおいしく食べられます。			
30	月	ご飯・赤魚の西京みそ焼き 大根の炒め煮・実だくさん汁・牛乳	あかうお さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく えのきだけ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	620 27.8 17.1 2.0	786 34.8 19.5 2.6	赤魚(あかうお)は、水深200mより深い海に住む体が赤い魚のことで、脂がのった白身魚です。今日は、西京みそに漬けて、スチームコンベクションオープンで香ばしく焼きます。大根の炒め煮は、油で野菜を炒めた後、煮込んで調味します。ごはんが進むおかずです。口中調味(こうちゅうちょうみ)といって、白いごはんは、口の中で、おかずと一緒に食べて味付けする日本食の良さがあります。			

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)

※材料の都合により献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。

