

# 3月給食予定献立表

日にち 曜日	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 主にエネルギーになる		栄養価 エネルギーkcal		今日の給食について きょう きゅうしよく がっこうないほうそうしりょう (学校内放送資料)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質g	脂質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		塩分g	
									小学校	中学校	
3月	ひな祭り給食 	ひな祭り献立 ちらし寿司・お花豆腐バーグ・菜の花あえ お吸い物・ひなあられ・牛乳	とりひきにく とうふ あぶらあげ ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん くきたち みつば	キャベツ かんぴょう レンコン ほししいたけ コーン たけのこ	こめ きざみ麩(ふ) さとう ひなあられ (こめ)	あぶら	654 26.2 19.8 2.2	801 30.5 22.3 2.8	桃の節句、ひな祭り献立は、ちらしずしとひなあられを味わいます。ひしもちの白、ピンク、緑色の意味は、白は雪の色、ピンクは桃の花の色、緑は春の大地の色です。長い冬が終わり、雪が溶けて大地から新芽が出てくる、木には美しい桃の花が咲く様子が目に浮かびますね。春を待ち望む気持ちと子どもたちの成長をお祝いする日です。特に大雪の今年は春が待ち遠しいですね。
4月	新鶴小 リクエスト給食 	高田中3年1組リクエスト献立 みそラーメン・春巻き・春雨 プリンタルト(たまごなし)・牛乳	ぶたにく はるまき みそ プリン (豆乳)	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 タルト (こめこ)	ごまあぶら ごま	685 23.5 21.6 3.1	843 28.6 25.2 3.5	高田中3年1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、主菜1位のバリバリ食感の春巻きと春雨サラダを組み合わせました。デザート1位は大人気のプリンタルトです。これは、豆乳と米粉でできていて卵も使っていないので、アレルギーがなく全員が食べられるという配慮が素晴らしいです。王道の献立はみんなが喜ぶことまちがいなし！のミラクルリクエストですね。
5月	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	ごはん・さばのみそ煮・大根の炒め物 白菜汁・りんごゼリー・牛乳	さば 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 こんにゃく はくさい ねぎ りんご果肉	こめ さとう ゼリー	あぶら	603 27.2 16.2 2.2	789 34.5 18.6 2.5	「〇〇〇〇どきの医者いらず」ということわざがあります。さてこの〇の中にあてはまる食べ物はなんでしょうか。正解は、だいこんです。大根は、おなかの調子を整え、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味です。煮物や炒め物、サラダや汁物などどんな料理にも合う万能な野菜です。
6月	高田中3年	チキンカレー(麦ごはん)・福神漬け 春キャベツのサラダ・ヨーグルト・牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しょうが カリフラワー ふくじんづけ にんにく えだまめ りんご	こめ むぎ じゃがいも カレールー (こむぎ)	あぶら	672 23.9 15.2 2.7	827 28.6 16.7 3.1	夜、寝ている間も頭脳は働いていて、夕食でとったエネルギーは使っています。たんぱく質のおかずも筋肉や細胞膜に変化しています。朝ごはんを食べないと、午前中、中身は空っぽの人間が机の前に座っていることとなります。朝ごはんを食べて脳に燃料を送り、午前中の授業で勝負します。「食べ力」が身につくと「生活力」がついて「人生を健康に生きる力」にまでつながります。ごはんをしっかり食べましょう。
7月	リクエスト給食 	新鶴中3年リクエスト献立 きなこ揚げパン・ツナサラダ クリームシチュー・みかんクレープ・牛乳	とりにく ツナ(まぐろ) きなこ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん マッシュルーム みかん果肉	コッペパン じゃがいも さとう クレープ (こめこ)	あぶら	688 24.6 22.7 2.4	847 31.3 28.7 2.9	新鶴中3年生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「きなこ揚げパン」です。ココアも人気ですが香ばしいきなこ味もとてもおいしいです。汁物で一番人気のクリームシチューと組み合わせました。野菜にツナを加えたツナサラダは味も栄養も満点の、盛りしたいアイデアです。デザートのみかんクレープも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、揚げパン作りをがんばります。
10月	リクエスト給食 	高田中3年2組リクエスト献立 キムチごはん・鶏の唐揚げ(小1こ・中2こ) もやしのナムル・ワナタンスープ・フルーツポンチ 牛乳・ミルメーク(ココア)	とりにく ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん くきたち	キャベツ もやし たまねぎ しょうが はくさいキムチ きくらげ みかん缶 りんご缶 もも缶	こめ ミルメーク ワンタン かたくりこ ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	652 23.1 19.0 2.5	871 28.9 25.1 3.1	高田中3年2組のみなさんのリクエスト献立です。主食一番人気のキムチごはんに、主菜1位の鶏の唐揚げと副菜1位のナムル、汁物1位のワナタンスープを組み合わせました。デザートは圧倒的に票を獲得したフルーツポンチです。ミルメークのリクエストも多かったので、盛りだくさんのメニューとなりました。朝からワクワクが止まらない！1校時目から給食が待ち遠しいですね。
11月	火	きつねうどん・大根サラダ いもけんぴ・牛乳	ぶたにく ナルト かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こごかな	にんじん くきたち	ほししいたけ コーン ねぎ だいこん	うどん さつまいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	624 27.9 21.7 2.6	800 35.8 27.5 3.0	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、サラダや炒め物、汁物に入れてすんで食べたいですね。
12月	水	卒業お祝い献立 セルフオムライス(チキンライス・薄焼きたまご) Pケチャップ・花野菜サラダ・かぶのスープ ストロベリーお祝いケーキ・牛乳	とりにく たまご ポークウイン ナー ケーキ (たまご)	ぎゅうにゅう ケーキ(乳)	にんじん ブロッコリー パプリカ かぶの葉	キャベツ かぶ たまねぎ はくさい マッシュルーム カリフラワー	こめ さとう ケーキ (こむぎ)	豆乳バター	602 26.7 19.9 2.7	818 31.5 21.5 3.2	小・中学校・義務教育学校の卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。高田中3年生、新鶴中3年生、本郷学園9年生のみなさんは今日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。また、小学6年生のみなさん、いつも下級生のお手本になってくれてありがとう。卒業生に感謝の気持ちを込めて「給食」を贈ります。チキンライスにうすやきたまごをのせて、バックケチャップで好きな文字を書いて食べる「セルフオムライス」です。お祝いのロールケーキもお楽しみに！

# 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		えいようか 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・砂糖	6群 種実類・油脂類	エネルギー-kcal	たんぱく質-g		
13 木	高田中 本郷学園 1～9年 新鶴中	むぎはん 麦ご飯・和風おろしハンバーグ・香りあえ はくさいじる 白菜汁・でこひめ・牛乳	ハンバーグ (ぶたひきにく) とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ キャベツ でこひめ	こめ むぎ		602		ハンバーグの上に、大根おろしをのせれば、ポリウムがでるし、後味もさっぱりいただけます。大根おろしに好きなドレッシングで味をつけ、水分をさっときいて、焼いたハンバーグにのせれば完成です。愛媛(えひめ)県産の「でこひめ」は、甘みと酸味のバランスがよいジュシーなくだものです。うす皮ごと食べられて、ビタミンCや食物せんいがほうふなので、風邪予防と整腸効果が期待できます。	
14 金	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	セルフハムカツパン(食パン・ハムカツ) スプリングサラダ・ポトフ・牛乳	ハム ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん くきたち かぶの葉	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン かぶ	しよくパン パンこ じゃがいも さとう	あぶら	677	828		
17 月	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	はん さわら はるか や ご飯・鰯の春香焼き・ひじきの煮物 たま じる 玉ねぎ汁・でこひめ・牛乳	さわら さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ えだまめ ねぎ でこひめ	こめ こめこうじ さとう	あぶら	616	772		
18 火	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年 	は ひ こんだて いい歯の日献立(カミカミ献立) とり 鶏ごぼううどん・カリカリ青のり大豆 き ぼ だいこん 切り干し大根とさきいかのサラダ・牛乳	とりにく あつあげ さきいか だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう はくさい ねぎ いとこんにゃく	うどん さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	671	857		
19 水	高田小 宮川小1～4年 新鶴小 高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	カレーピラフ・チキンナゲット(2こ) ブロッコリーサラダ・コンソメスープ ぎゅうにゅう もも 牛乳・桃のジュレ	とりにく チキンナゲット ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	カリフラワー たけのこ たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム もも果肉	こめ ジュレ	豆乳バター	663	836	今年度最後の給食は、人気のカレーピラフとチキンナゲットです。デザートは桃の果肉たっぷりジュレです。1年間を通して、にがなもの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。	
									26.7	34.3		
									21.1	24.1		
									2.0	2.4		

※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。



## 食べたもので、体がつくられます！



と元体  
って気も  
ても心も  
も大事す  
！

しうん  
っかどん  
かりき  
うき  
食うも  
べても

き時で  
め間も  
てとお  
と量や  
らをつ  
！は

学いえ食  
校いいべ  
のぼよう  
給いう、こ  
食！さず

元食食  
気べ方  
のい、  
のじ  
なだ  
もとよ

ご心あ  
あをり  
いこが  
さめた  
つ、だ  
うの  
すま  
す

うふた  
れえく  
しさん  
いどん  
い食  
！なべ  
もの

いみん  
っしょう  
しなと  
よも  
きた

