

3月給食予定献立表

会津美里町学校給食センター

日 曜 日 給食なし その他	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 すものお吸い物・ひなあられ・牛乳	赤 おもに体をつくる		緑 おもに体の調子を良くする		黄 おも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 薩類・小麦類・砂糖	6群 種実類・油脂類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			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 薩類・小麦類・砂糖	6群 種実類・油脂類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3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	とりひにく 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	ごめ きざみ麩(ふ) さとう ひなあられ (ごめ)	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、ちらしづしとひなあられを味わいます。ひしもの白、ピンク、緑色の意味は、白は雪の色、ピンクは桜の花の色、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、木には美しい桜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火	高田中3年	高田中3年1組リクエスト献立 ご飯・さばのみそ煮・大根の炒め物 白菜汁・りんごゼリー・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 パブリカ 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 (ごめこ)	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位のパリパ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、アレルゲンがなく全員が食べられるという配慮がすばらしいです。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水	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	ご飯・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	ごめ さとう ゼリー	あぶら	603 27.2 16.2 2.2	789 34.5 18.6 2.5	「〇〇〇〇〇どきの医者がいるら」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、医者がいら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木	高田中3年	チキンカレー(麦ご飯)・福神漬け 春キヤベツのサラダ・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 にんにくだまめ りんご	ごめ むぎ じゃがいも カレールウ (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になります。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」がついで「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金	新鶴中3年 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 (ごめこ)	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「きなこあげパン」です。ココアも人気ですが香ばしい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すばらしいアイデアです。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、あ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 キムチご飯・鶏の唐揚げ(小1こ・中2こ) もやしのナムル・ワンタンスープ・フルーツポンチ 牛乳・ミルマーク(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 はくさい 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	ごめ ミルマーク ワンタン かたりこ 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位のワン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。ミルマ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 こざかな	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、汁物に入れてすすんで食べたいですね。
12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 ポークワイン ナー ケーク (たまご)	ぎゅうにゅう ケーク(乳) かぶの葉	にんじん プロッコリー パブリカ 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	ごめ さとう ケーク (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ね。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、パ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

給食
そ

12

会津美里町学校給食センター

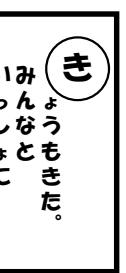
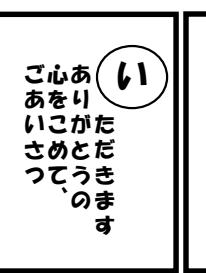
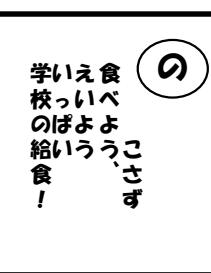
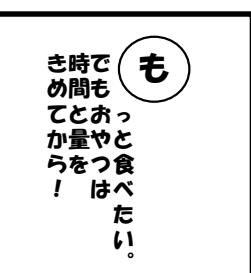
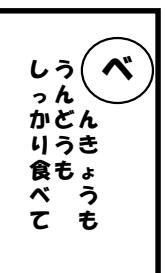
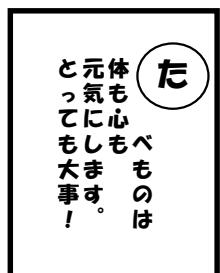
3月給食予定献立表			赤 おもに体をつくる 主に体をつくる		緑 おもに体の調子を良くする 主に体の調子を良くする		黄 おもにエネルギーになる 主にエネルギーになる		エネルギー 栄養価		きょうりゅう きょうしき 今日の給食について (学校内放送資料)	
日 曜 日 よ う 曜	給食なし その他	会津美里町学校給食センター	1群 ぐん	2群 ぐん	3群 ぐん	4群 ぐん	5群 ぐん	6群 ぐん	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
13 木	高田中 本郷学園 1~9年 新鶴中	むぎご飯・和風おろしハンバーグ・香りあえ はくさいじる 白菜汁・でこひめ・牛乳	ハンバーグ (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			
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	しょくパン パンこ じやがいも 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	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	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 きりぼう 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 だいす	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(2c) ブロッコリー・サラダ・コンソメスープ 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		
									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！



卒業おめでとう!

