

4月給食予定献立表			赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ しょうしよ 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		えいようが 栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
にち 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	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	脂質 g	塩分 g		
												
			小学校	中学校								
8 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・春キャベツの かぼちゃプリン・牛乳	ぶたにく あぶらあげ ナルト かまぼこ プリン(豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ほししいたけ きゅうり ねぎ キャベツ かぶ	うどん さとう プリン		615	788	新年度(しんねんど)の給食(きゅうしょく)がスタートしました。 今年度も高田小・宮川小・本郷学園・新鶴小・高田中・新鶴中の みなさん合わせて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(ていきょう)できるように、給食センターの職員 一同(しよくいんいちどう)がんばりますのでよろしくおねがいしま す。すききらいなく食べてじょうぶな体を作りましょ。	
9 水	高田小1年 本郷学園1年	チキンカレー・福神漬・大根とツナの サラダ いちごのジュレ・牛乳	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにくしょうが だいこん 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	673	853	やわらかいとりのもも肉とたくさんの野菜(やさい)をにこんだカ レーは、食感も味もよくごはんが進みます。「ジュレ」は、液体(え きたい)をゼラチンや寒天(かんてん)、ペクチンなどでかためた ものです。ゼリーとのちがいは、ジュレはフランス語(ご)で、ゼ リーは英語という言語(げんご)のちがいです。いちごの果肉(か にく)たっぷりの甘ずっぱいデザートはカレーにぴったりですね。	
10 木	高田小1年 本郷学園1年	ご飯・和風おろしハンバーグ・香りあえ 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	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ だいこん たまねぎ	こめ		621	815	大根おろしをのせたおろしハンバーグは、大根おろしにっ かり味をつけているので、白いごはんが進みます。実だくさんの「た べるみそしる」は栄養満点(えいようまんてん)です。体がポカポ カあたたまることで、めんえき力アップになり、かぜや病気(びよう き)の予防につながります。	
11 金	高田小1年 本郷学園1年	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) ポテトサラダ・ミネストローネスープ	ウインナー ベーコン ロースハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	668	843	コッペパンに、あらびきウインナーやポテトサラダをはさんで食 べましょ。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(きせつ)や地方によってさまざ まです。野菜たっぷりのなので、ビタミンや食物せんいがほうふにと れます。コロンブスによってトマトがもちこまれるまでは、トマトは 入っていなかったようです。	
14 月	高田小1年 新鶴中	ご飯・メバルの塩麴焼き・茎たちのみそ汁 大根のカレー金平・河内晩柑・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 くさたち	だいこん ほししいたけ たまねぎ かわちばんかん	こめ こめこうじ さとう	あぶら	632	825	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。今日はしおこうじにつけてやきました。副菜(ふくさい)のき んぴらは野菜をいためてしょうゆとカレー粉で味をつけます。野菜をた くさんおいしく食べられるおかずです。河内晩柑(かわちばんかん) は、3月～6月が旬で、4月が一番おいしく食べられます。酸味(さん み)が少なく、さっぱりした甘みがとくようです。	
15 火	高田小 新鶴小	みそラーメン・春雨サ フルーツ白玉・牛乳	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん 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 きゅうり みかん缶 も缶 りんご缶	ちゅうかめん はるさめ さとう しらたまだんご ゼリー	ごま ごまあぶら	637	808	野菜たっぷりのみそラーメンはビタミンと食物せんいがほうふで、か ぜをよぼうしたり、腸(ちよう)のちょうしをよくしてべんぴをふせぎま す。旬のにらの硫化(りゅうか)アリルは、血管の病氣(どうみやくこう か・けっせん)を予防し、ビタミンB1は疲労回復効果(ろうかいふくこう うか)があります。フルーツ白玉のだんごはのどにつまらせないう に、よくかんで食べましょ。	
16 水	入学進級 お祝い献立	入学進級お祝い献立 わかめご飯・鶏の唐揚げ(小1こ・中2こ) おひたし・こづゆ・みかんタルト・牛乳	とりにく ぼたてかいまし ら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ ほししいたけ しょうが きくらげ みかん果肉	こめ まめふ さとも タルト(こめこ) かたくりこ	あぶら	636	852	学校生活が始まって1週間です。つかれが出てくるころですが、 元気にすごせるように朝ごはんを食べて登校しましょ。今日は 「入学進級お祝い献立」です。みんな大好きなとりのからあげ、会 津の郷土料理(きょうどりょうり)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みかんタルトです。アレ ルギーがある人も安心して食べられます。	
17 木		麦ご飯・さばのみそ煮・春野菜の昆布あえ 新玉ねぎ汁・日向夏・牛乳	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん アスパラ	たまねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ きゅうり ひゅうがなつ	こめ むぎ さとう		648	783	日向夏(ひゅうがなつ)は、別名ニューサマーオレンジといいま す。「夏」というネーミングから夏を連想(れんそう)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 (さいばい)は12月から、旬の露地栽培(ろじさいばい)は3月か ら出回ります。春のおとずれを知らせる日向夏は、果汁(かじゅ う)が多く、ほどよい甘ずっぱさでおいしく食べられます。	
18 金		いい歯の日献立(カミカミ献立) 黒糖コッペパン・するめカムちゃんサラダ・牛乳 レンコンのはさみ焼き(2こ)・きのこスープ	とりひきにく するめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レンコン はくさい キャベツ しめじ ほししいたけ たけのこ	こくとうパン	マヨネーズ (卵不使用)	647	798	毎月18日は、語呂(ごろ)合わせて「いい歯の日」の献立です。カル シウムがほうふで歯ごたえのある食材を使った献立です。今日は、す るめ、レンコン、ほししいたけを使いました。よくかむことでかまない時 とくらべて唾液(だえき)が10倍です。だえきは、体に悪さをするもの (発ガン物質)にはたらい、無毒化(むどくか)してくれます。よくかむ ことは、肥満予防(ひまんぼう)にもつながります。ひと口20～30回 かみましょ。	

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 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	脂質g	塩分g	
21	高田小 宮川小 本郷学園 (1~9年) 高田中	ゆかりご飯・鶏の照り焼き・おひたし わかめのみそ汁・手作りみかんゼリー・牛乳	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん くきたち	だいこん ねぎ キャベツ みかん缶	こめ じゃがいも ゼリーのもと	ごま	675	850	ゆかりごはんは、とりのてりやきでごはんが進みますね。春が旬(しゅん)のわかめのみそ汁も味わいましょう。野菜たっぷりのおひたしものこさず食べましょう。デザートは、愛情(あいじょう)をこめて作ったみかんゼリーです。脳(のう)や筋肉(きんにく)のエネルギーのもとである朝ごはんもしっかり食べて登校(とうこう)してくださいね。
22	食育の日	食育の日献立(地産地消献立)、 山菜なめこうどん・会津のヨーグルト 美里こんにゃくと高田梅のサラダ・牛乳	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん アスパラ ブロッコリー	たかだうめ こんにゃく なめこ わらび ほししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ	うどん さとう		637	806	毎月19日は、語呂合わせで「食育(しょくいく)の日献立」です。今日は、会津美里町の食材(高田梅づけ・こんにゃく・アスパラ)を使った献立です。町の特産品(とくさんひん)である高田梅づけは、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。ヨーグルトはめんえき力をアップさせ、花粉症(かふんしやう)の症状(しょうじょう)を軽減(しょうげん)します。
23	水	茎わかめご飯・春巻き もやしのナムル・豆腐の中華スープ・牛乳	はるまき ナルト とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん くきたち チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ はるまきの皮 (こむぎ) さとう	ごまあぶら	605	781	大豆(だいず)は体をつくるたんぱく質が多くふくまれ、また、マグネシウムがほうふです。マグネシウムは、カルシウムと共に骨の形成に関わるほかに、酵素(こうそ)を活性化(かっせいか)するはたらきがあり、筋肉の収縮(しゅうしゆく)や神経情報の伝達(でんたつ)、体温・血圧の調整(ちやうせい)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(ふせいみやく)や高血圧になりやすくなります。
24	木	むぎご飯・鱈のマスタード焼き ひじきの煮物・春キャベツのみそ汁 河内晩柑・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	つきこんにゃく キャベツ えだまめ たまねぎ ほししいたけ かわちばんかん	こめ むぎ さとう	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	680	868	春のおとずれを感じさせる鱈(さわら)は、和食のお膳や懐石料理(かいせきりょうり)、家庭ではたつたあげや西京焼(さいきやうやき)、てりや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(あえん)の栄養がほうふです。味のうまみやコクの素となるイノシン酸が多くふくまれます。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(えいようそ)を多くふくみます。
25	金	食パン・苺ジャム・ポテのチーズ焼き 玄米マカロニサラダ・コンソメスープ・牛乳	ウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ きゅうり	しょくパン げんまいマカロニ いちごジャム じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	664	800	玄米(げんまい) マカロニは、小麦粉(こむぎこ)を使っていないので、小麦アレルギーの人も安心して食べられます。やわらかくてほかの野菜や調味料(ちょうみりょう)とよくなじみます。食パンにはさんでもおいしいですよ。給食のパンは、そのまま食べるのでしっかり焼(や)いています。耳が少しかたいですが、よくかんで食べてください。
28	happy birthday	4月お誕生献立 チキンライス・フレンチサラダ ポトフ・苺のスティックケーキ・牛乳	とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム こんにゃく かぶ コーン いちご果肉	こめ さとう ケーキ(こめこ)	豆乳バター	675	837	給食では、月に一回の「おたんじょうこんだて」の日にその月生まれの人をお祝いします。とくべつなデザートもつきます。いちごの果肉(かにく)が入った米粉で作ったケーキです。小麦・乳・卵を使っていないので、アレルギーがある人も安心して食べられます。牛乳で乾杯(かんぱい)してくださいね。
30	水	たけのこご飯・竹輪の磯辺揚げ 茎たちのおひたし・葉玉ねぎのみそ汁・牛乳	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はたまねぎ くきたち	たけのこ キャベツ だいこん	こめ こむぎ さとう	ごま あぶら	662	831	時期的(じてき)に使えるものはかざられていますが、会津美里町の食材である葉玉ねぎ、くきたちを使った献立です。葉玉ねぎは、玉ねぎを土よせて伸びた葉の部分を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(けんこう)に保ったり、のどやはなのねんまく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。

※ 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

