

2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 主に体の調子を良くする		黄 おも からだ 主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
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



今日の給食について
(学校内放送資料)

曜日	給食なし その他	会津美里町学校給食センター	エネルギー kcal		小学校	中学校	栄養価				
			たんぱく質 g	脂質 g							
2月	給食なし その他	会津美里町学校給食センター	とりにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん じゃがいも ねぎ はるか	こめ こめこ じゃがいも こめこうじ	あぶら	617	788	とりにくを米粉とじゃがいもの衣をつけてパリッと食感のフライにしました。麺(こうじ)は発酵食品(はっこうしよくひん)なので、免疫力(めんえきりょく)アップにつながり、病気にかなりくくなります。野菜にからめて食べると効果的です。春香(はるか)は、春先に完熟(かんじゆく)するので「春に香る」と書き、上品な甘さが特徴(とくちょう)です。
									31.4	38.0	
									15.6	18.9	
									1.6	2.0	
3月	新鶴小 1・2年	節分献立 ぎつねうどん・大根サラダ 青のりじゃこ大豆・牛乳	ぶたにく ナルト あぶらあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	にんじん	だいこん ほししいたけ キャベツ ねぎ	うどん かたくりこ さとう	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	644	820	節分(せつぶん)とは、季節を分けることを意味します。昔から春は1年のはじまりとされ、特に大切にされました。そのため、春が始まる(立春の)前日つまり、冬と春を分ける日だけを節分とよぶようになりました。節分には、鬼(おに)のきらいなひわしとひいらぎの枝を門にかざり、災い(わざわい)を防ぐために大豆(だいず)をまきます。今日は、青のりをまぶしたカリカリの大豆とちりめんじゃこを味わいます。
									29.6	36.7	
									21.6	26.7	
									2.4	2.8	
4月	水	ご飯・鱧のみそマヨ焼き・高田梅あえ のっぺい汁・ブルーベリーゼリー・牛乳	たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん もやし こんにゃく ほししいたけ うめつけ ブルーベリー果肉	こめ かたくりこ さとう もやし ゼリー	マヨネーズ (卵不使用)	640	807	鱧(たら)は、良質のたんぱく質がほうふで、カロリーが低く、味にくせがないため、子どもからお年寄りまで食べやすいと人気です。主菜として焼き物にする場合は、あっさりしているため、「みそマヨネーズ」や粒マスタードをまぜた「からしマヨネーズ」をぬって焼くと、味に深みがましてごはんのおかずにとぴったりです。デザートは福島県産のブルーベリーを使ったゼリーです。
									25.1	30.7	
									22.1	26.9	
									2.2	2.5	
5月	新鶴小 3~6年	ハヤシライス(麦ご飯)・いちごヨーグルト キャベツとツナのサラダ・牛乳	ぎゅうにく ツナ(まぐる)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト缶 グリーンピース	たまねぎ キャベツ コーン にんにくしょうが マッシュルーム いちご果肉	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ (こむぎ)	あぶら	682	833	冬の雪下キャベツは、寒さから自分の身を守るために甘くなります。外においた紙コップの水は凍(こ)りますが、砂糖水は凍りません。糖度(とうど)を高くして凍のを防いでいるのです。キャベツの芯(しん)の部分は、かぜ予防になるビタミンCが一番多く含まれています。うすく切ったサラダスープ、漬物にして捨てずに食べましょう。
									23.0	27.1	
									18.8	21.0	
									2.2	2.5	
6月	金	ハムカツパン(食パン・ハムカツ) コールスローサラダ・かぶのスープ ポンカン・牛乳	ハム ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ だいこん かぶ コーン たまねぎ はくさい ポンカン	しょうパン パン こむぎ さとう	あぶら	625	767	かぶの根の部分は、消化酵素(しょうこうそ)のアミラーゼをふくみ、胃もたれや胸やけを解消(かいしょう)する働きや整腸作用(せいちょうさくよう)があります。葉は、カロテンがほうふで、目や粘膜(ねんまく)を健康維持(けんこういじ)し、肺やのどの呼吸器(こきゅうき)を守る効果が期待できます。つけものやサラダ、にものにしてもおいしいです。ポンカンは、みかんのように果肉の袋ごと食べられる人気のくだものです。
									22.6	27.2	
									21.7	25.4	
									2.6	3.1	
9月	給食なし その他	ご飯・雑穀ふりかけ・赤魚の西京焼き 大根の炒め煮・美だくさん汁・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 ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ ざっくふりかけ じゃがいも さとう	あぶら	611	790	赤魚は、深い海に住む体の赤い魚のことで、様々な種類の魚をまとめて呼びます。脂がのったおいしい白身魚で焼き魚にして旨味を味わえます。大根の炒め煮も給食で人気のおかずなので、白いごはんが進みますね。大根は、おでんやみそ汁以外に、炒め煮やカレー味のきんぴらにするとおいしいおかずになります。
									27.7	34.7	
									16.6	18.9	
									2.3	2.7	
10月	宮川小	スパゲティナポリタン・イタリアンサラダ フルーツ杏仁・牛乳	ベーコン とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう 杏仁豆腐 (ぎゅうにゅう) なまクリーム	にんじん パブリカ トマト缶	キャベツ にんにく マッシュルーム えだまめ ピーマン たまねぎ りんご パイン缶 もも缶	スパゲティ こめ さとう	あぶら	646	819	ナポリタンは、パスタ料理の一種で、ゆでたスパゲティをベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマンなどの具材とともに炒めて、トマトケチャップで味つけたものです。かくし味ににんじんを入れるとよりおいしくなります。トマトの酸味をやわらげるため、生クリームを入れました。サラダやフルーツを組み合わせると、ビタミンやミネラルなど栄養価(えいようか)もアップします。
									25.7	32.1	
									16.7	18.8	
									2.0	2.4	
12月	新鶴小	麦わかめご飯・焼き餃子(2こ)・もやしナムル 豆腐の中華スープ・中)バナナ・牛乳	ぎょうざ (ぶたひき肉) 豆腐 ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ 中)バナナ	こめ むぎ ぎょうざの皮 かたくりこ さとう	ごまあぶら	609	817	わかめやひじき、のりなどの海草は鉄分がほうふで、貧血予防になります。乾燥(かんそう)したものは長期保存(ちようきほぞん)が可能なので、買い置きしておくとう便利です。サラダやえあえもの、みそ汁やスープに使用します。鉄分を含む青のり、赤みの肉、卵、色の濃い野菜、小魚、海藻類をすすんで食べましょう。
									22.5	27.1	
									18.5	20.2	
									2.6	3.1	
13月	金	ナン・キーマカレー・オーロラサラダ ねぎ塩スープ・チョコプリン・牛乳	ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロックリー	えのきだけ コーン ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく	ナン カレーウ (こむぎ) チョコプリン	マヨネーズ (卵不使用) あぶら ごま	662	824	「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。明日のバレンタインデーにちなんで、チョコプリンです。(乳・小麦・卵は使っていません。)
									27.0	34.1	
									23.7	29.3	
									2.9	3.4	

2月給食予定献立表

赤	おも からだ 主に体をつくる		緑	おも からだちよしよ 主に体の調子を良くする		黄	おも からだ エネルギーになる	
	1群	2群		3群	4群		5群	6群
	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		



今日の給食について
(校内放送資料)

曜日	給食なし その他	会津美里町学校給食センター	赤		緑		黄		栄養価		小学校 中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
16日	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・砂糖	種実類・油脂類	625	776	
月	その他	ゆかりご飯・若竹信田煮・浅漬け 白菜汁・牛乳	とりひきにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ はくさい えのきだけ たけのこ	こめ じゃがいも さとう		22.9	27.2	大豆は、体を作るたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。料理に使われる他に、さまざまな食品に加工されます。あぶらあげ、豆腐、厚揚げ、なっとう、豆乳、ゆば、おから、きなこ、凍み豆腐、がらもどき、みそ、しょうゆ、大豆油などです。今日は、あぶらあげにとりひき肉やたけのこが入った信田煮(しのだに)です。
17日	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・砂糖	種実類・油脂類	639	828	
火	その他	もやしみそバターラーメン・大根ナムル でこ姫・牛乳	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごま つな	キャベツ きくらげ たまねぎ コーン だいこん にんにく しょうが でこひめ	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら バター	28.2	35.5	きくらげは、きのこの仲間です。よくみかけるのは、乾燥(かんそう)させたもので、生のきくらげは、夏から秋にかけて出回ります。貧血予防(ひんけつ)に効果がある鉄分を多く含むみそ。熊本県不知火海(しらぬい)の近くで栽培が始まったので名付けられた「しらぬい」は、「清見タンゴール」と「ボンカン」のかけ合わせです。しらぬいの中でも糖度が高いのが「デコポン」です。今日は、愛媛県の「でこひめ」を味わいます。
18日	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・砂糖	種実類・油脂類	691	854	
水	その他	いい歯の日献立 ごぼうおこわ・あじフライ・じゃがいも汁 ぶちっと玄米入りおひたし・牛乳	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん	ほしいたけ ごぼう コーン キャベツ えだまめ はくさい ねぎ	こめ もちこめ げんまい パンこさとう こむぎ じゃがいも	あぶら	27.1	30.9	「いい歯の日献立」は、かみごたえがあり、カルシウムの多い食材を使った献立です。もち米が入ったごぼうおこわやカリッと揚げたあじのフライ、ぶちぶち食感の玄米入りのおひたしなど、よくかんで食べましょう。よくかむことでだえきが10倍になるといわれます。だえきは、食べ物の消化をよくするだけでなく、体に悪さをするもの(発ガン物質)を無毒化(むどく)する効果も期待(きたい)できます。
19日	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・砂糖	種実類・油脂類	684	832	
木	食育の日	食育の日献立(韓国) ご飯・チャブチェ・韓国風チヂミ・牛乳 マンドウクク・韓国スイーツ(ワッフル)	ぶたにく ぎょうざ (ぶたひき肉) ナルト ワッフル(卵)	ぎゅうにゅう あおりの ワッフル (牛乳)	にんじん パブリカ チンゲンサイ	たけのこ メンマ やし きくらげ ピーマン たまねぎ はくさい はくさいキムチ	こめ はるさめ チヂミ(こめこ) かたくりこ ワッフル(こむぎ) ぎょうざの皮	ごまあぶら	23.8	28.4	チャブチェは、肉やはるさめや野菜やきのこなどを細切りにして炒めた韓国料理(かんこくりょうり)で、野菜をまぜあわせるという意味(いみ)です。ぎょうざスープのことを、韓国では「マンドウクク」といいます。丸い形が特徴(とくちょう)のぎょうざ「マンドウ」には、「福をつつむ」という意味があります。福が来るように味わっていただきましょう。デザートは、韓国スイーツの中で人気のワッフルです。
20日	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・砂糖	種実類・油脂類	616	789	
金	本郷学園 6~9年	食パン・みかんジャム・パンクキンサラダ レンコンはさみ焼き(2こ)・わかめスープ 牛乳	とりひきにく ツナ(まぐろ) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	レンコン たまねぎ しょうが もやし みかん果肉	しょくパン ジャム	マヨネーズ (卵不使用)	21.4	25.3	かぼちゃのカロテン(ビタミンA)、C、Eの栄養素は、免疫力(めんえきりょく)アップで、風邪予防や目の健康維持(けんこういじ)、血圧の急な上昇を防ぐ効果があります。また、食物せんいは、他の野菜と比べてトップクラスで、肌や腸の調子をよくして体調をととのえる働きがあります。煮物だけでなく、ツナと一緒にサラダにすると食べやすいです。
24日	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・砂糖	種実類・油脂類	669	835	
火	その他	カレーうどん・ブロッコリーとキャベツのサラダ りんごのジュレ・牛乳	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン しょうが たまねぎ ほしいたけ りんご果肉	うどん カレー りんご (こむぎ) さとう	あぶら	23.6	29.6	たくさんの玉ねぎやねぎやしいたけ、ぶたにくやあぶらあげをにこんだカレーうどんは、食材のうまみがよく出ています。「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。りんごの果肉(かにく)たっぷりのジュレです。
25日	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・砂糖	種実類・油脂類	606	795	
水	その他	ご飯・高田納豆・ひじきの煮物 茎たち菜のみそ汁・春香・牛乳	なっとう あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん くきだちな	だいこん えだまめ ほしいたけ はるか	こめ じゃがいも さとう	あぶら	24.2	31.2	会津美里産の「くきだちな」は、新鮮で栄養価(えいようか)が高く、香りや味もバツグンです。農家の方が前日に収穫(しゆく)してくださいませ。今日は、みそ汁に使用(しゆ)します。春香(はるか)は、レモン色ですが上品な甘さがあるさわやかな果物です。ビタミンC補給(ほきゅう)で、かぜやインフルエンザを予防し、ストレスを取り除く効果もあります。
26日	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・砂糖	種実類・油脂類	688	836	
木	happy birthday	2月お誕生 献立 チキンライス・フレンチサラダ ポトフ・いちご蒸しパン・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 パブリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン かぶ こんにやく いちご果肉	こめ むしパンミック ス じゃがいも ジャム	豆乳 バター	22.1	27.4	今日は2月のお誕生献立です。デザートは、愛情こめて手作りしたいちごむしパンです。むしパンミックスにいちごジャムと牛乳を入れた生地(きじ)をスチームコンベクションオーブンでふんわり蒸して作ります。いちごジャムを使うと簡単(かんたん)にいちご味とピンクのかわいい色がつくので、お家でもぜひためしてみてください。みんなでお祝いして楽しみましょう。
27日	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・砂糖	種実類・油脂類	632	794	
金	受験応援 献立	受験生 応援 献立 クロワッサン・チキン勝ツ レモンソース 海藻サラダ・ベジタブルスープ いよかん(いい予感)ゼリー・牛乳	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん キャベツ はくさい たまねぎ レモン いよかん果肉	クロワッサン (乳・卵入) パンこ こむぎ ゼリー	あぶら	29.1	34.5	高田中・新鶴中の3年生のみなさん、本郷学園9年生のみなさん！給食センターでは、「受験応援献立」を実施(じっし)し、エールを送りたいと思います。受験に勝つように「チキン勝ツ(ちきんかつ)」、合格のいい予感(よかん)がしますようにとの願いを込めて、いよかんゼリーです。平常心でがんばってください！すでに進路が決定したみなさんは本当におめでとうございます。

※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使用予定のものです。

受験生のみなさん！高校受験に向けて、栄養のバランスの良い食事と睡眠を大事にして、体調を万全にがんばってください。

