

3月給食予定献立表

日 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	
2月	給食なし その他	新鶴中3年リクエスト献立 キムタクご飯・鶏の唐揚げ(2こ) もやしのナムル・ワンタンスープ プリンタルト・牛乳	とりにく ぶたにく ナルト プリン (豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ はくさい しょうが たくあん はくさいキムチ	こめ ワンタン かたくりこ さとう タルト (こめこ)	あぶら ごまあぶら	661 32.1 16.6 2.8	820 35.4 17.4 3.3	新鶴中3年のみなさんのリクエスト献立です。主食一番人気のキムタクごはんは、主菜1位の鶏の唐揚げと副菜1位のもやしのナムル、汁物1位のワンタンスープを組み合わせた。デザートは圧倒的に票を獲得したプリンタルトです。みんなの大好きな唐揚げにさっぱりとしたもやしのナムルは相性バツグンです。プリンタルトはどの学校も一番人気でした。朝からワクワクが止まらない献立で、給食が待ち遠しいですね。
3月	新鶴小	ひな祭り献立 えびトマトクリームスパゲティ・春色サラダ ひなあられ・牛乳(ミルメーク)	えび ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム のり	にんじん トマト缶 ブロッコリー パプリカ	キャベツ マッシュルーム カリフラワー たまねぎ にんにく コーン	スパゲティ こめこ さとう ミルメーク ひなあられ (もちこめ)	あぶら	671 27.3 18.2 2.3	837 33.5 20.1 2.5	えびのうまみたっぷりのトマトソーススパゲティです。じっくり炒めた約300個の玉ねぎのあまみがトマトの酸味をやわらげてうまみをアップしてくれます。玉ねぎといえば血液サラサラ効果も期待できます。ひなあられは、ポリポリとした食感がいちもち米でできたあられです。和紙に入っただけの風味の食べやすい味つけのあられです。ミルメークはココア味です。牛乳に入れてストローでよくかきまぜて飲みましょう。
4月	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	ご飯・さばのみそ煮・大根のカレー金平 白菜汁・でこ姫・牛乳	さば さつまいも とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ えのきだけ ほししいたけ はくさい でこひめ	こめ さとう	あぶら	613 27.7 17.7 1.9	790 35.0 21.1 2.3	「○○○○どきの医者いらず」のこたわぎにあてはまる食べ物はだいこんです。大根は、おなかの調子を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。大根はどんな料理にも合う万能な野菜です。甘味と酸味のバランスがよい「でこひめ」は、頭がでっぴっているのが特徴で、愛媛(えひめ)県のみめの文字をとって名づけられました。
5月	新鶴小 高田中3年 本郷学園9年	麦ゆかりご飯・きのこの信田煮 かぶの浅漬け・豚汁(中)バナナ・牛乳	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶの葉	キャベツ かぶ ねぎ だいこん ごぼうしょうが いとごんにゃく しめじ しいたけ 中)バナナ	こめ むぎ パンこ さとう	ごま	645 24.9 19.4 2.7	826 29.2 20.9 3.0	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しまったままです。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。朝ごはんを食べると脳に燃料を送り、午前中の授業で勝負します。「食べる力」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。
6月	リクエスト 給食	高田中3年2組リクエスト献立 ココア揚げパン・りんごのサラダ クリームシチュー・苺ケーキ・牛乳	とりにく とうにゅう 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 グリーンピース	キャベツ コーン たまねぎ りんご いちご果肉	コッペパン じゃがいも シチュールウ ココアこめこ ケーキ (こむぎ)	あぶら	689 24.2 23.6 2.4	869 29.7 27.7 2.8	高田中3年2組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「ココア揚げパン」です。どの学校も大人気です。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。票の多かった野菜にりんごを加えた「りんごのサラダ」は味も栄養も揚げ物の副菜にぴったりな満点の組み合わせです。デザート一番人気のケーキは、給食が楽しみになる神メニューですね。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。
9月	happy birthday	3月お誕生献立 にんじんご飯・お花バーグ・香り漬け お吸い物・わらびもち	とりにく ナルト きなこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん たけのこ みつば	こめ きざみ麩(ふ) さとう わらびもち	あぶら	641 24.5 16.6 2.8	795 28.2 17.7 3.0	3月生まれのみなさん、おたんじょうびおめでとございます！「にんじんごはん」は、にんじんをじっくり炒めることであまみがでておいしく食べられる人気の料理です。かわいなお花の形のとうふ入りのハンバーグに、かつおぶしのだしがきいてみつばの香りの良いおすいものに食が進みます。デザートわらびもちも、あまさひかえめのきなこ味です。みんなで牛乳で乾杯(かんぱい)してお祝いしましょう。
10月	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・春雨サラダ フルーツポンチ・牛乳	ぶたにく はるまき ロースハム みそ	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 いちご パイナップル もも缶 みかん缶	ちゅうかめん はるまきの皮 (こむぎ) はるさめ さとう シャインマス カットゼリー	あぶら ごまあぶら	686 24.2 21.9 3.2	843 30.0 23.4 3.6	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2位のバリバリ食感の春巻き(1位は鶏の唐揚げでした)と副菜1位の春雨サラダを組み合わせました。中華の組み合わせがバツグンです。デザート1位は大人気のフルーツポンチです。いちごやシャインマスカットゼリー、フルーツの缶詰がたくさん入って、おいしい&口の中がさっぱりして、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。
11月	リクエスト 給食	本郷学園9年生リクエスト献立 チキンライス・鶏の唐揚げ(小1こ・中2こ) フレンチサラダ・ABCスープ・苺のクレープ 牛乳	とりにく ベーコン クレープ (豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ はくさい マッシュルーム えだまめ しょうが いちご果肉	こめ マカロニ かたくりこ クレープ (こめこ)	豆乳 バター	666 26.7 20.3 2.8	852 37.3 24.2 3.2	本郷学園9年生のみなさんのリクエスト献立です。あげパンと同じくらい大人気の「チキンライス」を主食にして、主菜1位の鶏の唐揚げを組み合わせました。副菜には野菜たっぷりのサラダを希望した人がほとんどで食育の成果がバツグンですね。汁物は1番人気のABCスープとデザートはダントツ1位のいちごクレープです。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！おいしくて健康的でみんなに優しいスペシャルリクエストですね。



3月給食予定献立表

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 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 種類類・油脂類	エネルギー-kcal	たんぱく質-g		脂質-g
12	木	卒業お祝い献立 ちらし寿司・菜の花あえ・こづゆ 桜のレアチーズケーキ・カフェオレ	あぶらあげ かつおぶし ほたてかいば しら ケーキ (たまご)	カフェオレ (ぎゅうにゅう のかわり) ケーキ (チーズ)	にんじん なののはな	キャベツ かんぴょう レンコン ほししいたけ いとこんやく きくらげ コーン	こめ まめふ さといも さとう ホワイトチョコ ケーキ (こむぎ)	あぶら	658	809	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 で給食とお別れです。友達や先生と一緒に食べた給食の思い出を忘れ ないでください。小学6年生のみなさん、下級生のお手本になってくれて ありがとう。今日は、ちらし寿司に、菜の花あえ、会津の郷土料理でもある お祝いの席にかかせないこづゆです。デザートは、桜の花びらの形のチョコ がのっているいちご味のレアチーズケーキです。 カフェオレ は、卒業生のリクエストです!	
13	金	高田中 本郷学園 (1~9年) 新鶴中	とうふ たら ロースハム ポークウイン ナー	豆腐ナゲット(2こ)・ポテトサラダ 春キャベツのスープ・パナナ・牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パナナ	しょくパン メープルシロ ップ パン こ じゃがいも	マーガリン マヨネーズ (卵不使用) あぶら	671 23.8 24.7 2.3	豆腐(とうふ)のナゲットは、とうふとたらのすりに、たまねぎやに んじんなどの野菜、つなぎにたくりこやこむぎこを入れて作ります。 たんぱく質やビタミンB2がほうふで、成長期のみなさんにおすす めです。パンはおなかがすきやすいので、じゃがいもを使ったサラダや ポトフなどをくみあわせるように工夫しています。春キャベツたっぷ りのスープで野菜のうまみを味わいましょう。	
16	月	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	ご飯・鱈の香り焼き・ひじきの煮物 えのき汁・春香・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	だいこん えのきだけ えだまめ ねぎ はるか	こめ じゃがいも こめこうじ さとう	あぶら	621 28.6 18.2 2.0	777 34.1 20.5 2.4	文字通りの春を告げる魚である「鱈(さわら)」を、麴(こうじ)と酒か すに漬けて焼きました。春の香りをを感じる焼き魚です。みそ汁のえの きだけは、きのこの中でトップクラスのビタミンB1をふくみ、疲労回復 効果(ひろうかいふくこうか)が期待できます。見た目はレモン色です が、酸味が少なく甘くてすっきりした味わいの春香(はるか)は人気の くだものです。ほうふなビタミンCが、かぜを予防したり、ストレスを取り 除いてくれます。
17	火	高田中3年 本郷学園9年 新鶴中3年	カレーうどん・花野菜サラダ B1乳酸菌ヨーグルト・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 ブロッコリー	ほししいたけ たまねぎ ねぎ カリフラワー しょうが	うどん カレールー (こむぎ) さとう	あぶら	659 28.4 19.5 2.6	838 35.0 21.8 3.0	乳酸菌B1株(にゅうさんきんぴーわんかぶ)のヨーグルトは、自然 免疫(しぜんめんえき)活性がきわめて高く、体内の免疫力向上や整 腸(せいちょう)作用など、さまざまな効能が期待できます。多忙やスト レスなどの多いこの時期にぴったりのデザートです。生乳93パーセン トを使用し、濃厚(のうこう)な味わいです。
18	水	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) いか五目ご飯・かじきカツ・里芋汁 茎わかめのみそマヨあえ・でこ姫・牛乳	いか あぶらあげ かじき みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ いとこんやく でこひめ	こめ パン こむぎこ さといも さとう	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	674 28.7 21.2 2.6	821 32.5 23.9 2.9	よくかむと、消化吸収された食べ物の栄養は、血液として体全体に 運ばれていきます。よくかまない、うまく消化吸収されず、血液に栄 養が運ばれにくくなります。ごぼうは、食物繊維を多く含み、おなか の調子を整えてくれます。煮物やきんぴらなどの和食のほか、サラ ダやスープのような洋風料理にも合います。土の中に深く根を張るこ とから、「家族や家業がその土地にしっかり根を張るように」と縁起を かつぎ、おせち料理にかかせません。
19	木	高田小 宮川小 新鶴小 高田中3年 本郷学園 (1~5・9年) 新鶴中3年	きじ焼き丼(ご飯・鶏の照り焼き・きざみのり) おかかあえ・みそ汁 手作りいちごゼリー・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ホイップクリー ムのり	にんじん くさたちな	はくさい キャベツ しょうが ねぎ いちご	こめ ナタデココ ゼリーのもと		664 30.5 22.7 2.2	821 34.9 25.5 2.7	今年度最後の給食は、きじ焼き丼です。ごはんには鶏の照り焼きを のせて、きざみのりをふっていただきます。手作りのいちごゼリーは愛 情たっぷりです。1年間を通して、にがてなもので少すづつ食べられ 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。

※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、体がつくれます!



と元々
って心
てもし
大事
! **た**

しう
んどん
かり
食も
うも **べ**

き時
め間
つと
か量
や食
らをつ
べたい **も**

学い
え食
校い
べの
給い
う。う
給。 **の**

元食
気べ
のの
のみ
なま
もと **だ**

ご心
あを
りい
こが
たさ
めど
きま
す **い**

うふ
たれ
えく
しる
さん
いと
ん食
な **す**

いみ
っん
しょう
しな
よに **き**

