

# 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 主に体の調子をよくする		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	脂肪 g	塩分 g	
7	高田小1年 宮川小 本郷学園 (1~5年) 新鶴小1・2年 高田中	きつねうどん・春キャベツのサラダ みかんのジュレ・牛乳	ぶたにく あぶらあげ ナルト かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ きゅうり ねぎ キャベツ かぶ みかん果肉	うどん さとう ジュレ		639 810 29.4 36.8 21.0 24.4 3.1 3.6	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1300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。すききらいなく食べてしょうぶな体を作しましょう。	
8	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 いちごヨーグルト・牛乳	とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり 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)	あぶら	687 864 24.1 28.1 18.4 21.0 2.7 3.1	カレー・ツナサラダ・ヨーグルトの人気の組み合わせです。カレーの日はカルシウムとビタミンCが不足するので、やさしいサラダやくだもの、ヨーグルトなどを組み合わせると栄養価(えいようか)が充足(じゆうそく)します。熱に強いビタミンCがほうふなじゃがいもをたくさん入れてカレーを作るのもいいですね。	
9	高田小1年 本郷学園1年	麦ご飯・和風おろしハンバーグ・ゆかりあえ 実だくさん汁・牛乳	ハンバーグ (ぶたひきにく) あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ こんにゃく ねぎ しめじ だいこん はくさい	こめ むぎ		615 780 25.6 31.2 19.7 23.2 2.3 2.7	毎週木曜日は、食物せんいがほうふな妻(むぎ)を入れたごはんです。大根おろしをのせたおろしハンバーグは、大根おろしにし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、めんえきカアップになり、かぜや病気(びょうき)の予防につながります。	
10	高田小1年 本郷学園1年	セルフホットドック (切れ目入りコッペパン・ポークウインナー) ポテトサラダ・鶏団子と白菜のスープ・牛乳	ウインナー とりひきにく ロース火腿	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たけのこ たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	653 822 24.7 30.6 23.8 27.7 2.4 2.9	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る「セルフホットドック」です。ホットドックは、19世紀にアメリカにきたドイツ人がドイツのフランクフルトで食べていたソーセージの「フランクフルター」を持つと熱いので、パンにはさんだのが始まりです。茶色の細長い形が犬のダックスフンドにしていたため、「熱いドッグ」が「ホットドック」とよばれるようになりました。	
13	高田小1年	ご飯・鰯の春香焼き・わかめ汁 大根のカレー金平・美生柑・牛乳	さわら さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ほししいたけ たまねぎ みしょうかん	こめ こめこうじ さとう	あぶら	608 778 27.9 33.4 18.1 20.3 2.1 2.4	春を感じさせる鰯(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(さいきょうやき)、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)がほうふです。うまみ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、食物せんいなどの栄養素(えいようそ)を多くふくみます。	
14	高田小	みそラーメン・春雨サラダ 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 もも缶 バイン缶	ちゅうかめん はるさめ さとう しらたまだんご いちごゼリー	ごま ごまあぶら	644 826 24.7 31.5 16.8 19.4 2.7 3.1	野菜たっぷりみそラーメンはビタミンと食物せんいがほうふで、かぜを予防したり、腸の調子をよくしてべんびを防ぎます。旬のにらの硫化(りゅうか)アリルは、血管の病気(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(ひろうかいふくこうか)があります。フルーツ白玉はのどにつまらせないように注意して食べましょう。	
15	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(2こ)・牛乳 菜の花あえ・こづゆ・プリン(乳・卵なし)	とりにく はたてかいはし ら かつおぶし プリン(豆乳)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん くきたち	キャベツ コーン ほししいたけ いとこんにゃく しょうが きくらげ	こめ まめふ さといも かたくりこ プリン	あぶら	681 807 29.9 33.2 23.1 25.8 2.4 3.0	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う。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。デザートは乳・たまごぬぎの豆乳プリンです。乳とたまごアレルギーがある人も安心して食べられます。	
16	木	いい歯の日献立(カミカミ献立) 麦かおりご飯・するめカミカミサラダ・牛乳 レンコンのはさみ焼き(2こ)・きのこ汁	とりひきにく するめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レンコン だいこん キャベツ しめじ ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ	マヨネーズ (卵不使用)	645 785 22.6 27.2 23.4 25.9 2.6 3.1	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。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)にはたらいで、無毒化(むどくか)してくれます。よくかむことは、肥満予防(ひまんよぼう)にもつながります。ひと口20~30回かみましょ。	
17	新鶴小	食パン・りんごジャム&マーガリン・豆腐バーグ マカロニサラダ・コンソメスープ・牛乳	とうふ とりひきにく ツナ(まぐろ) ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい きゅうり	しよくパン マカロニ りんごジャム さとう	マーガリン マヨネーズ (卵不使用)	638 807 22.5 28.8 24.7 28.7 2.3 2.8	パキッテ(2つ折り)は、1983年アメリカのサンフォート・レットモンド社が考案したものです。2つ折りにすることで、手をよごさずに中身を押し出すことができます。今日は、りんごジャムとマーガリンの組み合わせです。食パンにじょうずにつけて食べましょう。豆腐ハンバーグをはさんでもおいしいですよ。	

# 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	
20	宮川小 本郷学園 (1~9年) 高田中	ごはん・いわしのかば焼き・香りあえ にら汁・日向夏・牛乳	いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ しょうが たまねぎ ひゅうがなつ	こめ かたくりこ さとう	ごま あぶら	653 26.2 21.4 2.3	817 31.7 25.4 2.6	日向夏(ひゅうがなつ)は、別名ニューサマーオレンジといえます。「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、ほどよい甘さでおいしく食べられます。
21	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 美里こんにや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 ブロッコリー	ただうめつけ こんにやく 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		647 31.7 20.7 2.6	804 38.4 23.3 3.2	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(高田梅つけ・こんにやく)を使った献立です。町の特産品(とくさんひん)である高田梅つけは、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(かふんしょう)の症状(しょうじょう)を軽くします。
22		ごはん・鶏肉の黄金焼き・塩麴あえ 大根と凍み豆腐のそぼろ煮・牛乳	とりひきにく とりにく しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり キャベツ しょうが こんにやく	こめ かたくりこ こめこうじ さとう	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	672 35.4 21.5 2.1	833 41.6 24.4 2.5	大豆(だいず)は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り、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(ちようせい)をします。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。
23		たけのこごはん・いかカツ おかかあえ・茎たちのみそ汁・牛乳	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん くきたち こまつな	たけのこ キャベツ だいこん ねぎ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	644 26.4 20.6 2.6	825 31.2 24.6 2.9	時期的(じきてき)に使えるものはかざられていますが、会津美里町産の食材であるきたちを使ったみそ汁です。きたちの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けない体を作ってくれます。みそ汁にたっぷり入れて味わいます。
24		食パン・梅ジャム・ポテトのチーズ焼き パンプキンサラダ・わかめスープ・牛乳	ツナ(まぐる) ナルト	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	もやし たまねぎ たけのこ	しょくパン いちごジャム じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	659 22.5 23.5 2.5	799 27.1 28.7 2.9	じゃがいものチーズ焼きは、人気の料理です。じゃがいもは、カリウムがほうふです。体内のナトリウム量を調整し、高血圧をよぼしたり、利尿作用によるむくみの改善(かいはん)が期待(きたい)できます。じゃがいものカリウムは、ビタミンCと同じく、熱に強いです。乳アレルギーの人は、チーズをのぞいて提供(ていきょう)します。食パンにはさんで食べてもおいしいですよ。
27	高田小	ごはん・メバルの塩麴焼き・筑前煮 葉玉ねぎのみそ汁・河内晩柑・牛乳	メバル とりにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はたまねぎ	だいこん ねぎ ほししいたけ たけのこ こんにやく かわちばんかん	こめ こめこうじ さとう	あぶら	608 32.7 15.1 2.1	773 40.2 17.5 2.4	会津美里町産の葉玉ねぎを使ったみそ汁です。葉玉ねぎは、玉ねぎを土よせし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けない体を作ってくれます。河内晩柑(かわちばんかん)は、3~6月が旬で、4月が一番おいしく食べられます。
28	happy birthday	4月お誕生献立 クリームコーンスパゲティ・イタリアンサラダ 梅のスティックケーキ・牛乳	ベーコン とりにく サラミソーセージ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり いちご果肉	スパゲティ こめこ ポタージュルウ (こむぎ) ケーキ(こめこ)	あぶら	682 30.4 18.2 2.1	852 37.5 20.2 2.4	給食では、月に1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(かいく)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		むぎわかめ・ごはん・焼きぎょうざ(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 (ぶたひきにく) とうふ ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん くきたち チンゲンサイ	もやし キャベツ きくらげ たまねぎ 中)バナナ	こめ むぎ かたくりこ ぎょうざのかわ (こむぎ) さとう	ごまあぶら	611 22.5 18.6 2.6	830 27.8 20.8 3.2	240丁(ちょう)の豆腐(とうふ)を使ってスープを作ります。豆腐は美里町の上州屋(じょうしゅうや)さんからときます。体をつくるたんぱく質がほうふで、成長期(せいちようき)にかかせない食品です。玉ねぎ、きくらげ、ナルトといっしょにごまあぶらの風味がきた中華スープにして味わいます。

※ 太字の食材は、会津美里町産の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。

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)

おいしい給食が  
まっています。



朝ごはんをしっかり食べて登校しよう

