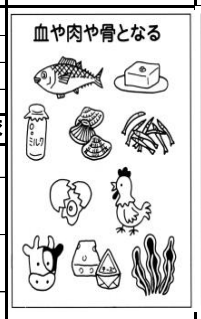
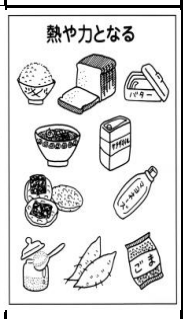
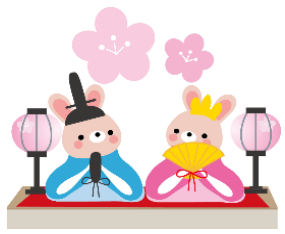
3月のよていこんだて

令和５年度　北会津地区学校給食センター







日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品 野菜は毎食しっかりと	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ
					小学校	中学校								
					650	830								
					21.1~32.5	27.0~41.5								
					14.4~21.6	18.4~27.6								
					2未満	2.5未満								
1	金	ちらしずし	ひなまつり ＆ 3月生まれ 誕生日お祝いこんだて	牛乳	702	826	30.1	34.8	たまご　とり肉 油あげ　とうふ なると　わかめ 牛乳	にんじん　ほうれんそう もやし　しめじ キャベツ　きぬさや しいたけ　かんぴょう	ごはん　砂糖 かたくり粉　白玉ふ 三色花ゼリー 米油	いも		**誕生日をお祝いしよう** 3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。ひなまつりメニューでお祝いです。卒業リクエスト主菜部門1位のメニューも登場です。
4	月	ごはん	☆ソースカツ ☆のりあえ ☆なめこ汁 中・バナナ	牛乳	635	808	27.3	33.5	トンカツ とうふ のり 牛乳	にんじん　白菜 ほうれん草　ねぎ キャベツ　なめこ 大根　中・バナナ	ごはん 大豆油 ざら砂糖	小魚		**ソースカツを味わおう** 卒業リクエスト主菜部門3位の人気メニューです。会津若松市で大正時代から親しまれている料理でもあります。
5	火	ちゅうかめん	タンメン ☆中華サラダ 肉まん	牛乳	654	790	27.5	32.8	豚肉　なると ハム たまご 牛乳	にんじん　もやし ニラ　キャベツ きゅうり　大根 きくらげ	中華めん 肉まん きび砂糖 米油　ごま油	豆類	北中３年 大戸中	**野菜たっぷり！** 野菜は ビタミン類や食物せんいが多く、体の調子を整える働きがあります。タンメンとサラダでしっかり補給しましょう。
6	水	ごはん	☆さばのみそに ひじきソテー ☆いもだんご汁 ☆デコポン	牛乳	639	780	26	31.2	さばみそに ちくわ とり肉　油あげ 牛乳　ひじき	にんじん 小松菜　コーン ごぼう　大根 ねぎ　デコポン	ごはん いもだんご ごま油	たまご		**和食メニューを味わおう** 主菜部門2位のさばのみそ煮が登場です。さばには頭の働きを良くするDHAや血液の流れを良くするEPAがたくさん含まれています。
7	木	☆メロンパン	鶏肉のハーブやき ☆ツナサラダ ☆コンソメスープ	牛乳	641	795	29.3	34.9	とり肉 ツナ ベーコン 牛乳	にんじん 小松菜　きゅうり キャベツ 白菜　大根	メロンパン 米油 きび砂糖 かたくり粉	豆類		**まぼろしのメロンパン登場！** 北中3年生のリクエストが多く主食部門3位になりました。期待に答えた復活メニューを味わってくださいね。
8	金	ターメリックライス	大豆とほうれん草のキーマカレー ☆えだまめサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳	748	873	28.4	32.7	とりひき肉 大豆ミート 大豆　ハム 牛乳　わかめ	にんじん　ほうれん草 玉ねぎ　しめじ　枝豆 キャベツ　きゅうり　もも パイン　りんご　みかん	麦ごはん カレールウ きび砂糖 米油　レモンゼリー	いも		**キーマカレーを味わおう** とりひき肉に大豆とほうれん草を加えたキーマカレーを味わいます。ごはんにターメリックを入れてたき上げました。
11	月	☆？ごはん	卒業おめでとう お祝いこんだて	牛乳	712	824	24.7	29	ぶた肉　とうふ かぼちゃチーズフライ ハム　たまご 牛乳　もずく	にんじん　ニラ ほうれん草　白菜 白菜キムチ　ねぎ もやし　えのき	麦ごはん 米油　白ごま 米粉のいちごクレープ	豆類		**楽しく食べよう** ６年生と中学３年生のみなさんの卒業を一番人気の〇〇〇ごはんでお祝いしながら、楽しく食べましょう。
12	火	ちゅうかめん	五目ラーメン ☆ぽりぽりスナック ☆大根のキムチ ☆北会津のいちご	牛乳	764	910	32.4	38.8	豚肉　なると うずら卵　青大豆 かえり煮干し 牛乳	にんじん　たけのこ もやし　白菜　ねぎ チンゲン菜　いちご きゅうり　大根	中華めん 片栗粉　米油 さつまいも ざら砂糖　白ごま	海そう		**カミカミ献立** 卒業リクエスト副菜部門3位。青大豆、小魚、さつまいもで作るぽりぽりスナックをよくかんで食べましょう。
13	水	ごはん	三色そぼろ ポテトサラダ 魚ボール入りスープ ミルメーク・ココア	牛乳	686	—	25.8	—	とり肉　たまご 魚ボール ハム　とうふ 牛乳	小松菜 にんじん 白菜　コーン ねぎ　きゅうり	ごはん　三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ミルメーク　米油	きのこ	北中 大戸中	**朝食おすすめメニュー** 鶏ひき肉、にんじん、炒り卵、小松菜で作る三色そぼろをごはんにのせてどうぞ！朝食にもおすすめです。
14	木	ごはん	たらのきのこホイル焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳	637	754	26.9	31.7	たら さつまあげ 油揚げ 牛乳	人参　いんげん　小松菜 大根　糸こん　ねぎ ごぼう　コーン　玉ねぎ えのき　オレンジ	ごはん　白ごま じゃがいも 米油　三温糖 ノンエッグマヨネーズ	たまご		**魚にチャレンジ！** たらにえのきやコーン、玉ねぎも一緒にうまみをぎゅっと閉じ込めて蒸し焼きにしました。
15	金	ごはん	えびしゅうまい プルコギ 中華スープ モーモーゼリー	牛乳	703	837	26.6	31.6	えびしゅうまい 豚肉　なると とうふ　モーモーゼリー 牛乳　わかめ	にんじん チンゲン菜 ぶなしめじ 白菜　玉ねぎ	ごはん 米油 白ごま	いも		**プルコギを味わおう** プルコギは韓国の肉料理。プルは火を、コギは肉を意味します。ごはんによく合うおいしさです。
18	月	ほたてごはん	さけのパン粉やき ごまあえ 具だくさんみそ汁	牛乳	699	805	34.6	39.1	ベビーほたて さけ 生揚げ 牛乳	にんじん　むき枝豆 ほうれん草　キャベツ 大根　白菜 ねぎ　つきこん	ごはん 里いも 白ごま こめ油	海そう		**ほたてごはんを味わおう** ほたてには　タウリン、たんぱく質、鉄、亜鉛が豊富に含まれています。ほたてのうまみがしみわたった味ご飯です。
19	火	うどん	カレーうどん ごぼうサラダ 北会津のいちご	牛乳	667	848	27.6	34.3	豚肉 なると ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ　いちご ごぼう　枝豆 きゅうり　キャベツ	うどん きび砂糖 カレールウ 白ごま	豆類		**1年間の反省をしよう** 好き嫌いしないで食べられたかな？残さず食べられたかな？マナーよく食べられたかな？1年間の給食をふり返ってみましょう。
21	木	きなこ揚げパン	チーズオムレツ 小松菜サラダ 手作り肉だんごスープ	牛乳	686	805	24.9	29.5	チーズオムレツ ツナ　とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉　きなこ	小松菜　人参 キャベツ　白菜 チンゲン菜　コーン しいたけ　ねぎ	コッペパン きび砂糖 米油 パン粉	たまご	荒小 大戸小	**給食最終日** 今年度最後の給食です。人気のきなこ揚げパンを味わい、1年間のしめくくりとします。また4月に元気で会いましょう。

☆材料の都合等により、献立が変更になる場合があります。ご了承願います。

＊3月は 給食や食について 学んできたことをふり返り、
進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

＊今月も中学3年生の「もう一度食べたい！リクエストメニュー」を
たくさん取り入れました。楽しみにしていてください。

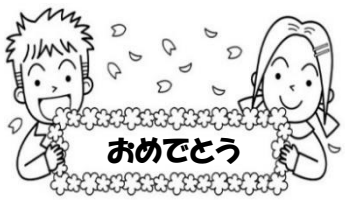
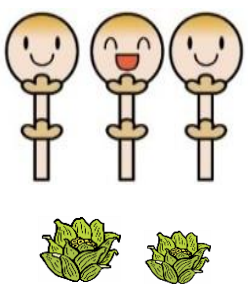
3月地産地消

今月の会津若松市産の食材は
米、米粉、ほうれん草、キャベツ、白菜、ねぎ、豆腐、いちご（北会津）の予定です。

よていこんだて

【今月の給食の目標】
☆1年間の給食をふり返ろう

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
3月の地産地消 今月の会津若松市産の食材は、米、米粉、ほうれん草、白菜、キャベツ、ねぎ、豆腐、いちご（北会津）の予定です。地元の食材を味わいましょう。 	**中3年生卒業リクエスト** ＊3月も中学3年生の「もう一度食べたい！リクエストメニュー」をたくさん取り入れました。楽しみにしていてください。 	**1年間のふり返りをしよう！** ＊3月は給食や食について学んできたことをふり返り、進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。 		**1日 楽しく食べよう** ひなまつり ＆ 3月生まれ 誕生日 お祝いこんだて
4日 ソースカツを味わおう ☆のりあえ 中・バナナ ☆ソースカツ ごはん ☆なめこ汁	**5日 野菜たっぷり！** ☆ちゅうかサラダ 肉まん タンメン	**6日 和食を味わおう** ひじきソテー ☆デコポン ☆さばのみそに ごはん ☆いもだんご汁	**7日 まぼろしのメロンパン登場！** ☆ツナサラダ とり肉のハーブやき ☆メロンパン ☆コンソメスープ	**8日 キーマカレーを味わおう** ☆フルーツポンチ ☆えだまめサラダ 大豆とほうれん草のキーマカレー
11日 卒業お祝いこんだて 6年生、中学3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます みんなでお祝いしながら 楽しく食べましょう  おめでとう	**12日 カミカミこんだて** ☆だいこんのキムチ ☆北会津のいちご ☆ ぽりぽりスナック ごもくラーメン	**13日 朝食おすすめメニュー** ポテトサラダ ミルメークココア 三色そぼろ ごはん 魚ボール入りスープ	**14日 魚にチャレンジ！** ごもくきんぴら オレンジ たらのきのこホイルやき ごはん 大根のみそ汁	**15日 プルコギを味わおう** プルコギ モーモーゼリー えびしゅうまい ごはん ちゅうかスープ
18日 ほたてごはんを味わおう ごまあえ さけのパンこやき ほたてごはん 具だくさんみそ汁	**19日 1年間の反省をしよう** ごぼうサラダ 北会津のいちご カレーうどん	**20日 春分の日** 	**21日 給食最終日** こまつなサラダ チーズオムレツ きなこあげパン 手作り肉だんごスープ	祝卒業

給食や家庭での食生活をふり返ろう（□に記入してみよう…よくできた◎ まあまあできた○ あまりできなかった△

1 食事の前に、せっけんで手洗いができた。 □	2 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができた。 □	3 食事の姿勢やマナーに気をつけながら食べることができた。 □	4 はしを正しく持って上手に食べることができた。 □	5 ベジファーストで、野菜から食べ始めることができた。 □
6 よくかんで食べることができた。 □	7 好き嫌いせず、苦手な食べ物も食べることができた。 □	8 残さず食べることができた。 □	9 食品の3つのグループや働きがわかった。 □	10 季節の野菜や地元でとれる野菜がわかった。 □