

3がつよていこんだて

☆太字の食材は、会津若松市産です。

令和5年度 会津若松学校給食センター

3がつよていにこんだて				栄養価		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		家でとりたい食品		給食センターからのメッセージ		
☆太字の食材は、会津若松市産です。				エネルギーたんぱく質脂肪塩分		血や肉や骨となる		熱や力となる		体の調子を整える		野菜は毎食しっかりと		給食が休みの学校		
令和5年度 会津若松学校給食センター				小学校 中学校		牛乳						野		給食センターからのメッセージ		
日	曜	主食	献立名	牛乳	650 21.1~ 32.5 14.4~ 21.6 2.0未満	830 26.9~ 41.5 18.4~ 27.6 2.5未満										
1	金		ひなまつり献立+3月お誕生給食 こづゆ エビフライ2び こまつなふうみあえ ひなあられ		696 25.8 16.8 2.6	757 26.1 18.0 3.0	ほたて とりにく エビフライ ハム	牛乳 わかめ	こめ かたくりこ さといも まめふ さとう ひなあられ	あぶら こま	にんじん こまつな	きくらげ いとこん ほししいたけ もやし きゃべつ			3月3日の桃の節句と3月お誕生給食です。ひなあられは白、みどり、赤のあられがはいっています。	
4	月		やさしいまごじる オムレツミートソースかけ きんぴらごぼう いよかん ふりかけ		676 28.4 22.2 1.9	787 31.6 24.0 2.1	あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ オムレツ さつまあげ あおだいす	牛乳	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ねりこま こま	にんじん くきたち	えのき ねぎ たまねぎ ごぼう いよかん		一中3年	やさしいまごじるは、野菜、魚のだし、しいたけなどのきのこ、いも、まめ、こまのはいたみそ汁です。健康な体を作る栄養素がはいっています。	
5	火		すきやきふうに さばのこうみやき きりほしのはりはりづけ てっぺんひじき		684 30.6 19.9 1.6	808 35.8 26.1 2.1	ぶたにく とうふ さば ちくわ	牛乳 ひじき	こめ くるまふ さとう	あぶら こま こまあぶら	にんじん	えのき はくさい ながねぎ つきこん きりほし きゅうり		一中3年 二中3年 三中 一箕中3年	今日もベジ・ファーストで野菜を良くかんでいただきます。う。はりはりづけは切干大根でつくります。	
6	水		みぞちゅうかスープ やきぎょうざ2こ バンバンジーふうサラダ キムチふりかけ		649 26.2 19.6 1.9	756 29.6 21.8 2.2	あつあげ みそ だいすミート ぎょうざ ツナえだまめ ぶたひきにく	牛乳	こめ はるさめ さとう	こまあぶら ねりこま すりこま	にんじん にら みずな	えのき たまねぎ しめじ きゃべつ りんご コーン いちご		一中3年 二中3年	キムチふりかけはセンター手作りです。ごはんにかけていただきます。	
7	木		もりのスパゲティ アップルサラダ スイートポテト いちご1こ		725 25.3 23.7 1.9	943 33.7 22.8 2.3	ベーコン さつまあげ しらはなまめ たまご	牛乳 なまクリーム	スパゲティ さとう さつまいも	オリーブオイル バター あぶら	こまつな にんじん ブロッコリー	えのき たまねぎ しめじ きゃべつ りんご コーン いちご		二中3年	スイートポテトはセンター手作りのデザートです。森のスパゲティも大人気のメニューです。	
8	金		チキンカレー フルーツヨーグルト アーモンドカル		710 23.5 17.8 1.6	838 26.9 19.7 1.8	とりにく だいすペースト	牛乳 ヨーグルト なまクリーム こざかな	こめ こめこ じゃがいも こめこカレー ルウ	あぶら アーモンド	にんじん ブロッコリー ペースト	たまねぎ りんごソース もも みかん パイン いちご			今日は皆さんの好きなカレーのメニューです。一口15回以上、よくかんで食べましょう。	
11	月		卒業お祝い献立 ぐだくさんすましじる クリスピーチキン しおこんぶづけ さくらのケーキ		688 27.9 25.1 2.7	796 31.7 27.3 3.3	とうふ とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	こめ ポテトもち まめふ こむぎこ さくらのケーキ	あぶら こまあぶら	にんじん こまつな かぶのは	だいこん きゃべつ かぶ きゅうり			今日は卒業お祝い献立です。小学校6年生の皆さん、中学校3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。	
12	火		もずくスープ てづくりベジキッシュ かみかみサラダ		724 26.2 32.4 1.9		あつあげ とうふ たまご ベーコン ハム あおだいす	牛乳 もずく チーズ 生クリーム こざかな	こめ かたくりこ	こまあぶら アーモンド エッグケア オリーブオイル こま あぶら	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		一中 二中 三中 一箕中	ベジキッシュはセンター手作りです。野菜と乳製品を合わせて焼きます。お楽しみに!	
13	水		けんこうおうえんミネストローネ ほうれんそうのチーズサラダ いちご2こ		667 24.6 26.2 1.9		たまご ぶたにく だいす ハム	牛乳 チーズ	こめ こめこ グラニューとう さとう	あぶら バター オリーブ オイル	にんじん トマト ほうれんそう	だいこん きゃべつ きゅうり いちご		一中 二中 三中 一箕中	ドラミパンはセンター手作りです。味わっていただきます。	
14	木		きつねうどんじる てづくりまっちゃむしパン かみかみあえ		674 30.7 17.3 2.0	874 38.6 19.6 2.3	ぶたにく なるこ あぶらあげ うすらたまご たまご あずき さきいか	牛乳	うどん むしパンミックス	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ きゅうり キャベツ たくあん		一中3年 二中3年 三中3年 一箕中3年	手作りで抹茶むしパンを作ります。抹茶はお茶の栄養が全部取れる優秀食材です。今回は小豆の甘納豆をいれています。	
15	金		きりほしだいこんとほうれんそう のおすまし さけのマヨみそやき カレーきんぴら くだもの		651 32.2 19.9 1.4	768 37.5 22.4 1.7	とりにく とうふ さけ みそ ぶたにく	牛乳	こめ さとう	あぶら エッグケア こま	にんじん ほうれんそう	きりほし つきこん ごぼう たまね ぎえのき くだもの		一中3年 二中3年 三中3年 一箕中3年	今日のおすましは福島健康応援メニューです。さけのマヨみそやきは人気の魚メニューです。魚にはほねがありますので、食べ方を学んでくださいね。	
18	月		ぐだくさんコンソメスープ チーズたっぷりグラタン ツナサラダ いちご2こ		628 24.5 23.9 2.8	750 28.6 27.5 3.3	うすらたまご ベーコン だいす とりにく ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら バター こまあぶら	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ コーン いちご		一中3年 二中3年 三中3年 一箕中3年	今日は会津産米粉でチーズたっぷりグラタンを作ります。味わってください。	
19	火		すましじる フリフライ くきたちのあえもの とうにゅういちごだいふく		720 24.6 21.7 1.9	821 26.9 23.1 2.1	とうふ ぶりフライ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こめ しらたまもち まめふ さとう だいふく	あぶら	にんじん こまつな みつば くきたち	だいこん もやし		一中3年 二中3年 三中3年 一箕中3年	令和5年度最後の給食、味わっていただきます。	

※材料等の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

地産地消・・・今月の会津若松市産の食材は、米、豚肉、豆腐類、みそ、米粉、こんにゃく類、たまご、くきたち、大根、きりほし、りんごソース、いちご等の予定です。おたのしみに!!

※材料等の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

地産地消・・・今月の会津若松市産の食材は、米、豚肉、豆腐類、みそ、米粉、こんにゃく類、たまご、くきたち、大根、きりほし、りんごソース、いちご等の予定です。おたのしみに!!

給食を通して学んだことを振り返ろう

みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑦健康のために体に良い食べ方「ベジ・ファースト」を実践し、日頃の食事で生かすことはできましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くのひとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑧「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することができましたか?休み中も意識してみましょう。



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

小学6年生の皆さん!中学3年生の皆さん!
ご卒業、おめでとうございます!! 給食を
味わって、楽しんで食べてくださいね!



ご卒業
おめでとうございます!!

週 の め あ て	月	火	水	木	金
	3がつよてい こんだて			桃の節句	
	【今月の給食の目標】 ねんかん はんせい ☆1年間の反省をしよう			こまつなのふうみあえ ひなあられ エビフライ2び わかめごはん こづゆ	
	令和5年度 会津若松学校給食センター				
第1週 一 年 間 の 反 省 を し ま し ょう	4日 優しいまご汁とは？	5日 ベジ・ファースト	6日 キムチとは？	7日 手作りスイートポテト	8日 給食の米粉カレー
	きんぴらごぼう いよかん オムレツミートソースがけ ごはん ふりかけ やさしいまごじる	きりぼしのはりはりづけ さほのこうみやき ごはん てつっこひじき すきやき ふうに	パンバンジーふうサラダ キムチ ふりかけ やきぎょうざ2こ ごはん みぞちゅうかスープ	いちご1こ スイートポテト アップルサラダ スパゲティ もりのスパゲティ	アーモンドカル フルーツヨーグルト チキンカレー
	11日 卒業お祝い献立	12日 てづくりベジキッシュ	13日 健康応援ミネストローネとは？	14日 よくかんで、歯とあごをきたえよう!!	15日 ふくしま健康応援メニュー
	しおこんぶづけ さくらのケーキ クリスピーチキン ごもくごはん ぐだくさんすましじる	かみかみサラダ てづくりベジキッシュ にんじんごはん もずくスープ	いちご2こ ほうれんそうのチーズサラダ ドラミパン けんこうおうえんミネストローネ	かみかみあえ てづくりまっちゃむしパン うどん きつねうどんじる	カレーきんぴら くだもの さけのマヨみそやき ごはん きりぼしだいこんとほうれんそうのおすまし
第2週 一 年 間 の 反 省 を し ま し ょう	18日 手作りグラタン	19日 三学期最後の給食	卒業おめでとう		
	ツナサラダ いちご2こ チーズたっぷりグラタン にんじんピラフ ぐだくさんコンソメスープ	くきたちのあえもの とうにゅう いちごだいふく フリフライ わかめごはん すましじる			
第3週 来 年 度 に 向 け て め あ て を 考 え よ う	一年間の反省をしよう！				
	□にチェックしてみよう！ ・よくできた○ ・まあまあできた○ ・あまりできなかった△ △のところは、来年度がんばろう！				
	1 給食の前には、いつも手をきれいに洗いましたか。	2 給食当番は、エプロン、ぼうし、マスクをきちんと身に付けましたか。	3 みんなと協力して給食の準備や後かたづけをすることができましたか。	4 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか。	5 食事時の姿勢やマナーに気をつけながら食べることができましたか。
	6 ベジ・ファーストを意識して、よくかんで食べましたか。	7 好き嫌いしないで食べましたか。または、きれいなものも少しは食べようとしたか。	8 おはしの持ち方や使い方に気をつけながら、食べることができましたか。	9 みんなと仲良く、楽しく食べることができましたか。	10 毎日、朝ごはんを食べることができましたか。