



よていにこんだて



【今月の給食の目標】
☆食べ物と健康について考えよう

北会津地区学校給食センター

月

火

水

木

金

節分行事食

オニはいわしのにおいが大嫌い。節分には焼いたいわしの頭を戸口にさし、豆をまいて鬼を追い払います。2月2日の節分の給食は、いわしと福豆を食べて鬼を追い払いましょう。

2月の地産地消

- 太字は「会津若松市産の食材を使ったメニューと「会津若松市産の食材」です。
- 今月の会津若松市産の食材は、大豆、りんご(北会津産)、米、豆腐、油あげ、みその予定です。



北中・大戸中 3年生 卒業リクエスト

卒業前にもう一度食べたいメニューを聞きました！

できる限り取り入れます。☆印のメニュー

給食の良い思い出の一つになれば嬉しいです。

短い3学期です。
2月も先生や友達と楽しく食べてくださいね！



2日 節分行事食

節分こんだて
2/3は節分です。
お家でも豆まきを
しますか？



3日 荒館小なし

☆もやしのナムル



☆肉まん



☆みそラーメン

4日 お楽しみに

川南小6年生
作成献立
テーマ
「冬が旬の食材
を使った献立」

♡前田侑希乃さん
♡歌川莉子さん
♡則貞祐翔さん
♡山宮蒼翔さん
が考えた献立です。

5日 少し早いバレンタイン

☆フルーツクリーム



ハートのコロッケ



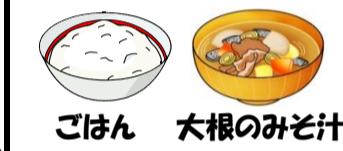
せわれコッペパン 手作り
肉団子スープ

6日 川南小なし

☆キムタク



☆なつとう



☆プルコギ



ごはん 大根のみそ汁

9日 食べて応援



2月6日からイタリアの
ミラノとコルティナ・ダン
ペッツォという場所で冬季
オリンピックが始まります。
給食で、イタリアの味を
味わい、オリンピックを応
援しましょう。

10日 リクエストこんだて

こまつなふうみあえ



☆まくろくろすけ



☆けんちんうどん

11日 建国記念の日



建国記念の日

12日 リクエストこんだて

☆ひじきソテー



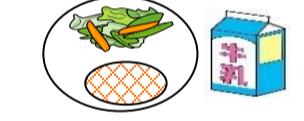
☆さばのみそ煮



ごはん ☆豚汁

13日 リクエストこんだて

☆おひたし



☆メンチカツ



ごはん ☆おでん

16日 お楽しみに

川南小6年生
作成献立
テーマ
「冬が旬の食材
を使った献立」

♡荒川菜々美さん
♡佐藤恵里奈さん
♡永島幸賢さん
♡皆川雄晴さん
が考えた献立です。

17日 手作りを味わおう

☆はるさめサラダ



手作りアップルケーキ



わかめラーメン

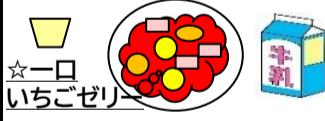
18日 楽しく食べよう

2月生まれのみなさん
お誕生日おめでとう!
中3年生の卒業リクエス
トで上位のメニューが登
場します。みんなで楽し
く食べましょう。



19日 リクエストこんだて

☆とり肉と大豆のトマトソース煮



☆一口
いちごゼリー



☆ココアあげパン ☆コンソメスープ

20日 荒館小なし

わさび風味サラダ



☆あじフライ



☆わかめごはん☆なめこ汁

23日 天皇誕生日



天皇誕生日

24日 リクエストこんだて

☆わかめとツナのあえもの



ポテトのチーズやき



☆タンタンメン

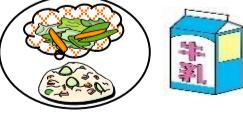
25日 日本列島味めぐり



学校給食から広まった
山口県民のソウルフード
を味わいます。

26日 リクエストこんだて

☆のり酢あえ



☆まめみそ



ごはん ☆肉じゃが

27日 リクエストこんだて

☆ほうれん草サラダ



ごはん ☆もずくスープ

2月のよていにこんだて

令和7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	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜は毎日食りたいかいと	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ	
					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	小学校 中学校	650 830 21.1~ 27.0~ 32.5 41.5 14.4~ 18.4~ 21.6 27.6 2未満 2.5未満	血や肉や骨となる 魚介類 野菜 果物	体の調子を整える 野菜 果物 野菜 果物			
2	月	節分こんだて	みそラーメン 肉まん もやしのナムル 中華めん	牛乳	564 673 22.9 26.8 19.3 21.8 1.7 2.0	いわし 大豆 黒糖福豆 牛乳	ちくわ ごぼう 大根 こんにゃく	キャベツ にんじん 糸かまぼこ 牛乳 みそ	ごはん さといも 白ごま 大豆油	にく	節分行事食 2/3は節分です。 お家で豆まきをしますか？給食でも 節分にちなんだ献立を味わい、鬼を 追い払いましょう。	
3	火			牛乳	564 661 27.3 31.7 15.6 16.7 3.2 3.7	豚肉 なると 糸かまぼこ 牛乳	牛乳 みそ	キャベツ もやし こまつな きくらげ	中華めん 米油 白ごま 肉まん	豆類	荒舎小 かぜ予防献立 野菜たっぷり、みそラーメンで体を 温め、かぜを予防しましょう。	
4	水	川南小6年生作成 冬が旬の食材を使った献立		牛乳	650 759 28.0 31.0 24.1 26.5 2.4 2.7	とり肉 ツナ 糸かまぼこ 牛乳	わかめ 油あげ 牛乳 みそ	キャベツ ほうれん草 大根 白菜	ごはん ごま油 ノンエッグマヨネーズ りんご	いも	川南小6年生が作成した献立です。 食べていておいしいメニュー、できるだけ 冬の食材を使い、コスパをよくしたところがポイントだそうです。	
5	木	コッペパン	ハートのコロッケ フルーツクリーム 手作り肉団子スープ	牛乳	688 805 25.2 29.4 25.8 28.7 2.4 2.8	とり肉 生クリーム みそ 牛乳	玉ねぎ 生クリーム 牛乳 みそ	こまつな にんじん 白菜 みかん	コッペパン ハートのコロッケ 大豆油	たまご	卒業リクエスト献立を味わおう フルーツクリームとコロッケをパンには さんで食べましょう。バレンタインが近い ので、ハートのコロッケにしました。	
6	金	ごはん	キムタク納豆 ブルコギ 大根のみそ汁	牛乳	648 780 28.5 33.8 22.9 26.3 2.4 2.8	納豆 豚肉 みそ 牛乳	豚肉 油あげ 牛乳 みそ	玉ねぎ こまつな 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 白ごま	川南小 魚介	卒業リクエスト献立を味わおう 給食の納豆おいしいですよね。納豆もり クエストが多く、キムタクを入れるのが意 外と人気でした。	
9	月	ごはん	給食で世界を旅しよう イタリア	牛乳	561 672 23.8 27.9 17.5 19.6 1.9 2.2	メバル サラミ ベーコン 牛乳	チーズ 牛乳 みそ	キャベツ ごぼう きゅうり トマト	玉ねぎ にんじん 白菜 トマト	ごはん 米油 きび砂糖 さといも	豆類	冬季オリンピックを応援しよう 2月6日からイタリアミラノ・コルティナ冬季オリンピックが始まります。イタリアを 味わい、オリンピックを応援しよう。
10	火	つこりん	けんちんうどん こまつな風味あえ まくろくろすけ	牛乳	692 894 31.3 39.3 20.3 23.2 3.7 4.7	とり肉 油あげ きなこ 牛乳	ハム 白菜 大根 ねぎ	干し椎茸 ごぼう こまつな もやし	うどん ごま油 黒ごま 白玉だんご	果物	卒業リクエスト献立を味わおう けんちんうどんとまくろくろすけがリ クエストです。だんごは、よくかんでたべ ましょう。	
12	木	ごはん	さばのみそ煮 ひじきソテー 豚汁	牛乳	581 719 27.3 34.0 16.3 19.3 2.1 2.5	さば みそ 豚肉 豆腐 牛乳	にじくわ ひじき 豆腐 みそ	大根 ごま ごぼう コーン ねぎ	ごはん ごま油 じゃがいも	たまご	卒業リクエスト献立を味わおう 今日はすべてがリクエストです。さばのみそ煮 は、魚が苦手でも食べられる人が多いよう です。ひじきのソテーのリクエストは意外。	
13	金	ごはん	メンチカツ おひたし おでん	牛乳	625 765 22.8 27.0 23.2 27.5 2.7 3.3	メンチカツ あつあげ さつまあげ 牛乳	こんぶ ちくわ さつまあげ みそ	にんじん キャベツ さつまあげ かつお節	玉ねぎ 大根 ごま こんにゃく	ごはん 大豆油 さといも	豆類	卒業リクエスト献立を味わおう 今日もすべてがリクエストです。まだ まだ寒いので、おでんはうれしいで すね。
16	月	わかめごはん	川南小6年生作成 冬が旬の食材を使った献立	牛乳	629 747 24.7 28.6 17.4 19.3 2.5 2.9	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	わかめ 白菜 チーズ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 プロッコリー キャベツ	ごはん ごめ油 じゃがいも カレールウ	海草	川南小6年生が作成した献立です。 冬野菜をたくさん使い、みんなが好 きなメニューにしたそうです。	
17	火	ちゅうかめん	わかめラーメン 春雨サラダ 手作りアップルケーキ	牛乳	623 751 27.2 33.2 17.4 18.4 3.7 4.5	豚肉 なると 錦糸卵 牛乳	わかめ ハム 錦糸卵 牛乳	キャベツ ねぎ 干し椎茸 メンマ りんご	中華めん 春雨 ごま油 ホットケーキミックス きび砂糖	青菜類	手作りを味わおう 北会津のりんごを使って手作りケー キをつくりました。	
18	水	？ごはん	2月生まれお誕生日 お祝いこんだて	牛乳	591 860 26.1 38.2 19.6 22.7 2.9 3.0	豚肉 オムレツ ツナ 牛乳	海草 卵 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん 麦 白ごま ごま油 かたくり粉	いも	楽しく食べよう 2月生まれのみなさん、お誕生日お めでとうございます。卒業リクエスト メニューでお祝いです。	
19	木	わかめごはん	とり肉と大豆の トマトソース煮 コンソメスープ 一口いちごゼリー	牛乳	571 692 23.6 27.9 22.0 26.0 2.9 3.5	とり肉 大豆 ベーコン 牛乳	こんぶ ちくわ ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 トマト パセリ いちごゼリー	コッペパン 大豆油 米油 じゃがいも きび砂糖	魚介	卒業リクエスト献立を味わおう ココアあげパンはパン人気ナンバー 1でした。今年度最後のあげパンで す。よく味わってね。	
20	金	わかめごはん	あじフライ わさび風味サラダ なめこ汁	牛乳	604 720 23.2 26.8 20.1 22.6 2.9 3.4	あじフライ ハム とうふ 牛乳	みそ みそ みそ 牛乳	大根 キャベツ ねぎ ほうれん草 牛乳	ごはん 大豆油 きび砂糖 ソース	荒舎小 果物	卒業リクエスト献立を味わおう あじフライのリクエストがありま した。魚を喜んでもらえるのはうれ しいです。	
24	火	ちゅうかめん	タンタンめん ポテトのチーズ焼き わかめとツナのあえもの	牛乳	571 710 26.3 32.3 21.4 23.7 3.9 4.5	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	わかめ ねぎ チーズ みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり きくらげ	中華めん きび砂糖 ハッシュポテト	豆類	卒業リクエスト献立を味わおう タンタンめんはめんリクエストナンバー2 でした。わかめとツナのあえものはみか んがはいっているのが人気です。	
25	水	ごはん	日本列島味めぐり 山口県	牛乳	585 698 26.3 30.5 16.1 17.8 2.1 2.5	とり肉 塩こんぶ 油あげ 牛乳	ごぼう 白菜 かぶ きゅうり 牛乳	大根 レモン汁 ねぎ しめじ えのき	三温糖 大豆油 かたくり粉 オリーブオイル	たまご	山口県の郷土料理を味わおう 山口県の人気メニューを味わいま す。	
26	木	ごはん	豆みそ のり酢あえ 肉じゃが	牛乳	575 687 25.8 29.9 14.8 16.3 2.2 2.7	豚肉 大豆 のり ツナ 牛乳	みそ みそ みそ みそ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 キャベツ えだまめ 干し椎茸	ごはん じゃがいも 大豆油 米油 三温糖	魚介	卒業リクエスト献立を味わおう 今日もすべてがリクエストです。	
27	金	ごはん	とり肉のコーンフレーク焼き ほうれん草サラダ もぞくスープ	牛乳	560 671 25.0 29.5 17.6 19.7 1.8 2.2	とり肉 もぞく ハム とうふ 牛乳	コーンフレーク ねぎ えのき	コーン キャベツ ねぎ えのき	コーンフレーク ソース	いも	卒業リクエスト献立を味わおう コーンフレーク焼きは人気のメニューで すね。簡単でお弁当にもいいので、ぜひ おうちでも作ってみてください。	

☆今月の会津若松市産の食材は大豆、米、豆腐、油あげ、みそ、りんご(北会津産)の予定です。

☆太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」と「会津若松市産の食材」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。あらかじめご了承願います。

