



よていこんだて



【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。	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 こまつなのふうみあえ ☆まっくろくろすけ ☆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 ポテのチーズやき ☆タンタンめん 	25日 日本列島めぐり 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 ☆とり肉のコーンフ레이크やき ごはん ☆もずくスープ

2月のよていこんだて				栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜は毎食しっかり食品と	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ
令和7年度 北会津地区学校給食センター				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる			
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	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					
2月		節分こんだて			564 22.9 19.3 1.7	673 26.8 21.8 2.0	いわし 大豆 ちくわ 黒糖福豆 牛乳	こまつな キャベツ にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 こんにゃく	ごはん さといも 白ごま 大豆油		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		 中華めん	みそラーメン 肉まん もやしのナムル		564 27.3 15.6 3.2	661 31.7 16.7 3.7	豚肉 なると 糸かまぼこ 牛乳 みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな にら きくらげ	中華めん 米油 ごま油 白ごま 肉まん		荒館小 かせ予防献立 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			650 28.0 24.1 2.4	759 31.0 26.5 2.7	とり肉 わかめ ツナ 油あげ 糸かまぼこ 牛乳 みそ	にんじん キャベツ ほうれん草 大根 玉ねぎ 白菜 りんご	ごはん ごま油 ノンエッグマヨネーズ		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		688 25.2 25.8 2.4	805 29.4 28.7 2.8	とり肉 生クリーム みそ 牛乳	玉ねぎ こまつな にんじん 白菜 干し椎茸 もも みかん パイン	コッペパン ハートのコロッケ 大豆油		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 プルコギ 大根のみそ汁		648 28.5 22.9 2.4	780 33.8 26.3 2.8	納豆 豚肉 油あげ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ こまつな 大根 ねぎ しめじ キムチ たくあん	ごはん じゃがいも 米油 白ごま		川南小 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ね。納豆もリ 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		561 23.8 17.5 1.9	672 27.9 19.6 2.2	メバル サラミ チーズ ベーコン 牛乳 みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり 大根 白菜 トマト 白菜 パイン	ごはん 米油 きび砂糖 さといも		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		 うどん	けんちんうどん こまつなの風味あえ まっくろくろすけ		692 31.3 20.3 3.7	894 39.3 23.2 4.7	とり肉 ハム 油あげ きなこ 牛乳	にんじん 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ ごぼう こまつな もやし 白菜 しょうが	うどん ごま油 黒ごま 白ごま 白玉だんご きび砂糖		卒業リクエスト献立を味わおう けんちんうどんとまっくろくろすけがリ 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		581 27.3 16.3 2.1	719 34.0 19.3 2.5	さばみそに ちくわ ひじき 豚肉 豆腐 牛乳 みそ	にんじん 大根 こまつな ごぼう コーン ねぎ こんにゃく	ごはん ごま油 じゃがいも		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		625 22.8 23.2 2.7	765 27.0 27.5 3.3	メンチカツ こんぶ あつあげ ちくわ さつまあげ うすら卵 牛乳 かつお節	にんじん キャベツ 大根 こまつな こんにゃく	ごはん 大豆油 さといも		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		川南小6年生作成 冬が旬の食材を使った献立			629 24.7 17.4 2.5	747 28.6 19.3 2.9	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ みかん	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ		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		623 27.2 17.4 3.7	751 33.2 18.4 4.5	豚肉 わかめ なると ハム 錦糸卵 卵 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ もやし 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		手作りを味わおう 北会津のりんごを使って手作りケー キを作りました。
18水		 ?ごはん	2月生まれお誕生日 お祝いこんだて		591 26.1 19.6 2.9	860 38.2 22.7 3.0	豚肉 海草 オムレツ 卵 ツナ 豆腐 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり にら 白菜 ねぎ こまつな キムチ	ごはん 麦 白ごま ごま油 かたくり粉		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		 ココアあげパン	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		571 23.6 22.0 2.9	692 27.9 26.0 3.5	とり肉 大豆 ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ こまつな 白菜 トマト 大根 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		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		604 23.2 20.1 2.9	720 26.8 22.6 3.4	あじフライ ハム とうふ みそ 牛乳	にんじん 大根 キャベツ ねぎ ほうれん草 こまつな なめこ	ごはん 麦 大豆油 きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ		荒館小 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		571 26.3 21.4 3.9	710 32.3 23.7 4.5	豚肉 ツナ わかめ チーズ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にら きくらげ みかん	中華めん きび砂糖 ハッシュポテト		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	日本列島めぐり 山口県		585 26.3 16.1 2.1	698 30.5 17.8 2.5	とり肉 塩こんぶ 油あげ みそ 牛乳	にんじん ごぼう 大根 白菜 かぶ レモン汁 きゅうり ねぎ しめじ えのき 干し椎茸	ごはん 三温糖 大豆油 かたくり粉 オリーブオイル		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		575 25.8 14.8 2.2	687 29.9 16.3 2.7	豚肉 大豆 のり ツナ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ えだまめ 糸こん 干し椎茸	ごはん じゃがいも 大豆油 米油 三温糖		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 もずくスープ		560 25.0 17.6 1.8	671 29.5 19.7 2.2	とり肉 もずく ハム とうふ 牛乳	にんじん コーン キャベツ こまつな ねぎ えのき	ごはん コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ		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。あらかじめご了承ください。

