

令和7年度

2月
こんだて
よてい表



「みんなが元気になる
給食献立を考えよう！」

6年生と中1年生から提出された「みんなが元気になる給食献立」について、食育バランスや旬、価格、食育に合う副菜、調理時間、目的への達成点等の観点から総合的に選考したものを給食で実施します。すばらしい献立がたくさんありました。3月まで給食で実施しています。

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	657 218~ 33.3	830 289~ 41.5	1群 たんぱく質	2群 無糖質	3群 カロテン	4群 ビタミンC 食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質		
2	月		【日本各地の料理を味わおう！】 ほうとう（山梨県郷土料理） なまあげのみそやき がたにくとはくさいのすきやきふに		631 27.2	770 32.7	あぶらあげ なまあげ ぶたにく 車ぶみそ	きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ねぎ いもこんにゃく 干しいたけ はくさい	めい さとう じゃがいも ほうとうめん	サラダ油 ごま		戦国武将の武田信玄が自らの刀（宝刀）で糖を切った太鼓と野菜を煮た鍋を奥の陣で食したと伝わるお粥の汁です。山梨では日常的に食べられる食事で食べています。
3	火		【せつぶん献立】 さくさく イワシのたつたあげ だいたくハムのサラダ さなごボーロ		602 27.4	760 34.5	なまあげ ちくわ イワシ ハム	きゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ほう こんにゃく 干しいたけ キャベツ えだまめ	めい さとう じゃがいも さとう さなごボーロ	大豆油 ごま	行仁小	節約に食べる「さくさく」は会津の郷土料理です。節約にはイワシの頭とヒラキの骨を丁寧に削り家の隅に防ぐ風習がありました。今日の給食でイワシを食べ体の隅を払いましょう。
4	水		【三中の1の3 坂田みなみさん作成献立】 たっぷりやさいのポタージュ のりてりやき だいこんのサラダ		665 26.6	807 31.8	とりひきにく ツツ とうにゅう	きゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく しょうが	めい じゃがいも こめこ	バター サラダ油 エッグケア（卵なしマヨネーズ）	鶴城小3 ~6年	「色とりよく、みんながたべやすい給食」にしたい。そう。肉は大好きな人が多いメニューです。旬の野菜も使用して健康的なメニューです。
5	木		【馬にくをたべよう！】 だいたくミートと馬肉ミートソース ブロッコリーとちくわのイタリアンサラダ みかん		651 27.1	848 34.9	とりひきにく 馬肉ミート ちくわ	きゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース みかん	めん でんぶん さとう こめこ	サラダ油 オリーブ油		会津の馬肉食が広まったのは、戊辰戦争の頃、負傷者に馬肉を食べさせたことが始まりとされています。馬肉は高タンパクで鉄分も多く栄養価が高いです。
6	金		【三中の2 齋藤徳心さん作成献立】 ふゆやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト		640 25.7	792 31.8	とりひきにく さかまぼこ	きゅうにゅう マフリン、こんにゃく、わかめ、きんぴら、ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく だいこん しょうが こんにゃく れんごん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	めい こめこ じゃがいも さとう	サラダ油 ごま		冬の野菜を入れたカレーでも作れそう。そう。肉は大好きな人が多いメニューです。旬の野菜も使用して健康的なメニューです。
9	月		【発酵食品をたべて元気に生活しよう！】 がたひきにくのみそキムチ こめこにのわやさいきょうざ はつぼうさい チーズ		601 23.8	770 30.1	どうぶつ みそ あぶらあげ とりにく ぶたひきにく さかまぼこ	きゅうにゅう チーズ	にんじん にんにく こまつな	はくさいキムチ ねぎ 干しいたけ しょうが だいこん こんにゃく たまねぎ もやし やさいきょうざ	めい でんぶん	ゴマ油		健康効果がよい発酵食品は、腸内環境の改善、抗酸化作用や免疫力の向上などが期待できます。この日の給食では、みそ、キムチ、チーズが該当します。
10	火		【鶴城小6の2 木村環さん作成献立】 とんじり ちくわのてんぷら こまあげのサラダ		618 25.3	850 33.7	ぶたにく とんじり みそ ちくわ チキンハム	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ほう いもこんにゃく もやし	めい じゃがいも てんぷら こめこ	大豆油 ごま ごまドレッシング		「栄養バランスを考えて献立を作成した。」そう。肉は大好きな人が多いメニューです。旬の野菜も使用して健康的なメニューです。
12	木		【鶴城小6の1 吉田 有さん作成献立】 みそラーメンスープ あじつけたまご キャベツとコーンとりんごのサラダ		581 28.9	764 35.8	ぶたにく みそ あじつけたまご くんせいチキン	きゅうにゅう	にんじん にんにく	ねぎ もやし にんにく はくさい しょうが メンマ 干しいたけ キャベツ きゅうり りんご	めん さとう	サラダ油 ごま	三小	「みそラーメンに野菜をたくさん入れて、栄養は野菜も入れておいしくなるように、小学生が食べやすいように作りました。」そう。すばらしい！
13	金		はくさいとウィンナーのスープ ♡ハートのかたのハニーマスタード パンキンとスイートポテトサラダ		636 19.9	826 25.0	♡ハニーマスタード ウィンナー チキンハム	きゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	はくさい しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり コーン	めい マロニー さつま油	サラダ油 エッグケア（卵なしマヨネーズ）	三小	ハニーマスタードにちなみ、ハート形のハニーマスタードを出します。♡かぼちゃとさつま油のあまーいサラダです。みんなにシェアさせていただきます！
16	月		【三中の1の2 二瓶花さん作成献立】 ふゆやさいポテト プリのてりやき ほうれんそうともやしのおひたし		614 30.0	780 36.9	ウィンナー とりひきにく プリ かつおぶし	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが しょうが いも こんにゃく もやし	めい じゃがいも さとう	大豆油 ごま	二小	工夫した所は「冬野菜をいっぱい使ったポテトにしたことと冬野菜のプリを作った。」そう。プリは砂糖やDHAも豊富なので健康効果も高いです。
17	火		【鶴城小6の1 飯村織子さん作成献立】 ワンタンスープ コーンコロッケ カンパネとブロッコリーのサラダ		662 21.3	777 25.4	ぶたにく かにふりかけ みそ	きゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ もやし しょうが にんにく メンマ 干しいたけ ねぎ	めい ワンタ コーンコロッケ さとう	サラダ油 大豆油 ごま油	二小	「彩りよく、栄養バランスよく作るように工夫し、たんぱく質やビタミンを中心に考えた。」そう。食材の緑、赤、黄、白、茶色などカラフルです。
18	水		【ソルツのまぐろによくカメカメ献立とふくしま健康おうえん企業メニュー】 うなぎとふのどトースト（カゴメ株式会社） かみかみごぼうハンバーグ マロニーにんじん チーズ		607 26.3	774 34.7	ぶたひきにく みそ とうふ カミ カミごぼうハン バーグ とりひき ミート	きゅうにゅう ④ チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが もやし だいこん ねぎ	めい さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	30分	福島県健康産業企業メニューは、カゴメ株式会社さん提案の野菜摂取と減塩スープです。健康のために、ごぼうハンバーグもよく食べてください。
19	木		けんちんうどんスープ きんぴらかきあげ キャベツとだいこんのゆかりづけ いよかん		647 25.2	834 32.6	とりひきにく あぶらあげ さつまあげ	きゅうにゅう	にんじん こまつな かきあげ（にんじん） ゆかり（あじ）	はくさい だいこん ねぎ キャベツ かきあげ（ごぼう） きゅうり いよかん	めん	大豆油 サラダ油		いよかんの収穫時期は12月ですが、1月以降も出荷されます。旬は1〜3月です。ビタミンCや果糖が多い柑橘です。免疫力を高めます。
20	金		【三中の1の1 讃岐玲華さん作成献立】 ふゆやさいいっぴいといと とりひきのハニーマスタードやき れんごのたけ		636 29.2	776 34.4	どうぶつ みそ あぶらあげ とりひき さつまあげ	きゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ だいこん たまねぎ れんご こんにゃく れんご	めい すいとん さとう さといも	サラダ油 ごま油		日本の家庭料理の定番カレーライス。主菜・主菜・副菜がひと皿になる献立で栄養バランスがとれています。不足する栄養、乳製品を添えると花びら。
24	火		【三中の2の2 榎森悠太さん作成献立】 せんきりだいこんとにんじんのみそしる ヤンニョムチキン ほうれんそうのごまあえ		657 26.7	801 31.3	みそ とうふ とりひき	きゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし にんにく ねぎ	めい こめこ でんぶん さとう	大豆油 ごま油 ごま		「6つの基礎食品を全て入れて汁物をたっぷり。野菜をたくさん食べられるようにしました。」そう。韓国料理のヤンニョムチキンもおいしいですね！
25	水		【鶴城小6の2の2 Aさん作成献立】 こめととうにゅうのホワイトシチュー オムレツ パプリカサラダ		656 27.7	810 33.1	とりひきにく とうにゅう オムレツ だいたく	きゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	パン こめこ じゃがいも ぎょうざの皮	ごま油 サラダ油 大豆油		本人のコメントは栄養バランスを考えて作ったそうです。細かく切った餃子の皮を油で揚げ、野菜にトッピングした人気のサラダです。ヘルシーに米粉と豆乳でシチューを作ります。
26	木		【2月生まれの生お祝いこんだて】 やさしいタンメンスープ ハッシュドポテトチーズやき たまごといとりのわふうサラダ カルシウムにうさぎさんミニゼリー		629 24.5	801 30.7	ぶたひきにく たまご	きゅうにゅう チーズ 乳酸菌ゼリー	にんじん こまつな	にんにく しょうが きくらげ もやし ねぎ 干しいたけ はくさい だいこん	めん ハッシュドポテト さとう	ごま油 サラダ油		牛乳、チーズ、カルシウム強化乳酸菌ゼリーには成長期に大切なカルシウムが豊富です。もうすぐ3月です。すこやかに成長してくださいね。
27	金		【三中の1の1 大塚瑛菜さん作成献立】 ふゆやさいのスープ サケのバターホイルやき はくさいサラダ		598 28.8	748 35.2	ぶたひきにく サケ ハム	きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ はくさい しょうが 干しいたけ コーン	めい じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油 バター エッグケア（卵なしマヨネーズ）		大塚さんのコメントは「冬の野菜を多く入れる事で、免疫力を高め、風邪を予防できる体を目指します。」とのこと。食べ物からのパワーをいただき、がんばれそうです。
【2月の栄養師平均値】 小学校：カルシウム390mg、食物繊維5.5g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム438mg、食物繊維7.2g食塩相当量2.4g														

【2月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム390mg、食物繊維5.5g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム438mg、食物繊維7.2g食塩相当量2.4g

知っていますか？

会津若松市食育キャラクター「こぼりん」



本市では、「会津若松市食育推進計画」を策定し個人、学校、家庭、地域、団体、事業者などが食育でつながり、市民一人ひとりが健康で生き生きと暮らせるよう推進しています。「食で育むこころ」と「からだ」の元気があいつつこをめざしてライフステージごとの重点目標が掲げられています。

学齢期

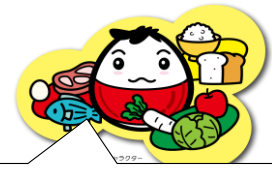
朝食を「しっかり」食べるあいつこ



小中学校では、学習指導要領や各校の「食育全体計画」に沿った食育とともに給食を『生きた教材』として活用することとしています。また家庭や地域と連携し「しっかり朝食を食べる」ことを目標テーマとしています。

青少年期

三食を「きっちり」食べるあいつこ



「自分に必要な食事の内容や量を理解し、自分の生活を考えた食の選択ができるようになること、自分の食生活を見直し、改善ができるようにすること」を目標テーマとしています。次世代につなぐ役割も担っています。