

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食献立」について、価格、主食に合う副菜や調理時間、目的への工夫等の観点から総合的に選考したものを給食で実施中です。すばらしい献立がたくさんありがとうございました。  
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	830	1群	2群	3群	4群	5群	6群	備考	
				216~ 333	269~ 415	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質		
2月 月 ごはん	【日本各地の料理をあじわおう!】 ほうとう(山梨県郷土料理) なまあげのみぞでんがく ぶたにくとはくいのすきやきふうに		631 27.2	770 32.7	あぶらあけ なまあげ ぶたにく みぞ	きゅうにゅう にんじん かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	たいこん にんじん かぼちゃ	こめ さとう じゅがいも ほうとうめん はくさい	サラダ油 ごま		戦国武将の武田信玄が自らの刀(宝刀)で麺を切ったと野菜を煮た鶴軍団の陣中食にした伝わるみぞ味の汁です。山梨では常習的にも本格が温まる行事として食べられています。	
3月 火 ごはん	【せつぶん献立】 さくさくにイワシのたつあげ たまごとハムのサラダ きなこボーロ		602 27.4	760 34.5	なまあげ ちくわ イワシ たまご ハム	きゅうにゅう にんじん こまつな	にんじん こまつな	たいこん こぼう にんじん やくしんだけ キヤベツ えだまめ	こめ さとう じゅがいも さとう きなこボーロ	大豆油 コマ油 ごま	行仁小	節分を食べる「さくざく」は会津の郷土料理です。節分にはイワシの頭とヒヨコの枝を門に飾り家の災いを防ぐ習習がありました。今日の給食でイワシを食べ体への邪気を払いましょう。	
4月 水 ごはん	【三中1の2 坂田みなみさん作成献立】 たまごりやさいのポタージュ とりのてりやき だいこんのサラダ		665 26.6	807 31.8	とりひきにく チーズ とうにゅう	きゅうにゅう かぼちゃ にんじん こまつな	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ たいこん にんにく じょうが	こめ じゅがいも 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	「色々よく、みんながたべやすいやつ」食い心地! うそです。肉は大好きな人が多いメニューですね。旬の野菜も使用して健康的なメニューです。	
5月 木 スパゲ ティ	【馬にきたべよう!】 たいすこートと馬うまミートソース ブリオッコリーコトちゃんのイタリアンサラダ みかん		651 27.1	848 34.9	とりひきにく 馬ひきにく 大豆ミート 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	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン にんにく キヤベツ 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ることが多めとされています。馬肉多くはタジンパで鉄分も多く栄養価が高いです。	
6月 金 ごはん	【三中1の2 斎藤德心さん作成献立】 かわやかいいガレ かいさうサラダ ヨーグルト		640 25.7	792 31.8	とりにく たまほこ	きゅうにゅう マフノリ、こん ぶ、わかめ、く わひめ、ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく たいこん じょうが れんこん にんにく キヤベツ きゅうり	こめ こめこ じゅがいも さとう	サラダ油 コマ油 ごま		冬の野菜を入れたカレーで家でも作れます。うそです。6つの野菜食品に配慮したバランスよい献立です。海うそのヨーグルト製品でカルシウムもたくさんとれますね。	
9月 月 ごはん	【発酵食品をたべて元気に生活しよう!】 ぶたにくにのみぞキムチスープ ごめこのかわのやさきょうざ チーズ はっぽうさい		601 23.8	770 30.1	とうふ、みぞ あぶらあけ とりにく たまひきにく かまぼこ	きゅうにゅう チーズ	にんじん にら こまつな	はくさい じょうが ねぎ にんにく たまねぎ やくしんだけ きゅうり さとう	こめ でんぶん さとう	コマ油		健康度が高い発酵食品は、腸内環境の改善、消化作用で免疫力の向上などがあります。この日の給食ではみそ、ギムナ、チーズが該当します。	
10月 火 ごはん	【鶴城小6の2 木村環太さん作成献立】 とんじる ちくわのてんねんがら ごまえのサラダ		618 25.3	850 33.7	ふたにく とうふ みぞ ちくわ キヤンハム	きゅうにゅう にんじん ほうれんそう	にんじん にら	たいこん こぼう ねぎ ほうれんそう	こめ じゅがいも でんぶん こめドレッシング	大豆油 ごま こまドレッシング		「栄養バランスを考えて献立を作成しました。」うそです。1~6群の中にしっかり材料を取り入れて、匂も香る、いろいろとよいお手本のよな献食です。	
12月 木 ちゅう かめん	【鶴城小6の1 吉田 有さん作成献立】 みそチーズスープ あじつけたまご くんせいチキン		581 28.9	764 35.8	ふたにく とうふ みぞ ちくわ キヤンハム	きゅうにゅう にんじん にら	ねぎ にんじん にら	ねぎ もやし にんにく じょうが メンマ 干ししいたけ キヤベツ きゅうり りんご	めん さとう	サラダ油 コマ油 ごま	三中	「みそチーズスープで野菜をたくさん入れて、副食は栄養も充てておいしいとなるように、小学生生徒がおいしく食べられる味にした」そうです。すばらしい!	
13月 金 ごはん	はさといとウインナーのスープ ♡ハートのかたちのハンバーグ パンプキン＆スイートポテトサラダ		636 19.9	826 25.0	♥ハンバーグ ウインナー 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	かぼちゃ にんじん にら	はくさい じょうが にんじん たまねぎ きゅうり コーン	こめ マロニー さつまいも	サラダ油 エッグケア (卵なしマヨ ネース)	三中	ハレンタインにてちなみ、ハート形のハンバーグを出します。♥かわいいとさわやかまいものあまりサラダです。みんなにしあわせがましますように!	
16月 月 ごはん	【三中1の2 二瓶月花さん作成献立】 かわやかいいポトフ ブリのてりやき ほうれんそうともやしのおひたし		614 30.0	780 36.9	ワインナー とりにく ブリ かつおぶし	きゅうにゅう にんじん ほうれんそう	にんじん にら	たまねぎ キヤベツ たいこん じょうが もやし	こめ じゅがいも さとう		二中	工夫した所は「冬野菜をいっぱい使ったボトルにしたところが匂の匂のアロマ」を使った。そろそろ秋はVIT-AやDHAでも豊富なので健康効果も高いですね。	
17月 火 わがめ ごはん	【鶴城小6の1 飯村織士さん作成献立】 ワンタンスープ コロッケ カニカマとローリコッコリーのサラダ		662 21.3	777 25.4	ふたにく かにふうみかま ぼこ	きゅうにゅう わかれめ	にんじん ブロッコリー	キヤベツ もやし じょうが にんにく メンマ 干ししいたけ ねぎ	めん さとう	サラダ油 大豆油 コマ油	二中	「彩りよく、栄養バランスよくなるよううに工夫し、たんぱく質やビタミンを中心に考えた。」うそです。食材の味、赤、白、黄、茶、青などカラフルです。	
18月 水 ごはん	【ツリツリのまことにくメカカル献立&ふくしま健 康おえんのメニュー】 ♪うどんのトマトスープ(カゴメ株式会社) カミカミこぼうハンバーグ マーボーだいこん チーズ		607 26.3	774 34.7	ふたひきにく み とうふ カミカミこぼうハンバ ー ジ ヒ き く 大豆ミート	きゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にら	にんにく じょうが もやし だいこん ねぎ	こめ さとう でん粉	サラダ油 ごま油	30周年 	福島県健康促進企業メニューは、カゴメ株式会社さん提案の野菜採取と園芸スクープです。健康のために、ごぼうハンバーグもよくから食べましょう。	
19月 木 うどん	けんちんうどんスープ きんびらかきあけ キヤベツとだいこんのゆかりづけ いよかん		647 25.2	834 32.6	とりにく あぶらあけ さつまあげ	きゅうにゅう にんじん かわせ かきあけ (にんじん) ゆか り(赤) きゅうり いよかん	にんじん にまな かわせ (にんじん) ゆか り(赤) きゅうり いよかん	はくさい じょうが にんじん たまねぎ キヤベツ かきあけ (にんじん) ゆか り(赤) 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ヶ月貯蔵して出荷されます。旬は1~3月です。ビタミンCや葉酸が多い柑橘類です。免疫力を高めましょう。
20月 金 ごはん	【三中1の2 講岐嶽恵華さん作成献立】 かわやかいいつぱいすいとん とりにくのヘルシーホールヤキ れんこんいたため		636 29.2	776 34.4	とうふ、みぞ あぶらあけ とりにく	きゅうにゅう にんじん こまつな	にんじん にまな かわせ かきあけ (にんじん) ゆか り(赤) きゅうり いよかん	ねぎ たまねぎ れんこん にんにく じめじ	こめ すいとん さとう さとう	サラダ油 ごま油	一中	日本の家庭料理の定番力石ライス、主食・主菜・副菜が一皿になる献立で栄養バランスは◎です。不足する栄養、乳製品を添えると花◎です。	
24月 火 ごはん	【三中1の2 横森悠斗さん作成献立】 せきりだいこんどんにんじんのみぞしる ヤンニヨムチキン ぼはれんそうのごまあえ		657 26.7	801 31.3	みそ とうふ とりにく	きゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たいこん もやし にんにく ねぎ	こめ めんぶん さとう	大豆油 コマ油 ごま		「6つの基礎食品を全て入れて汁物を千切りにし、野菜をたくさん食べるようにしました。」うそです。醤油のソースで野菜を炒めます。	
25月 水 コッペ パン	【鶴城小6の2 Aさん作成献立】 ごめことうにゅうのホワイトシュー オフレツ パリパリサラダ		656 27.7	810 33.1	とりにく とうふ ゆう オフレツ たいず	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 キヤベツ	パン こめこ じゅがいも ぎょうざの皮	コマ油 サラダ油 大豆油		本人のコメントは「普通のランチを煮込みで作ってます。縮く切った段々の皮を油で揚げ、野菜を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月 木 ちゅう かめん	【2月生まれたん生おいわいこんだて】 やわいタマンスープ ハッシュドピートチーズやき たまごこだいこんのわふうサラダ カレーラウムにゅうさんミニゼリー		629 24.5	801 30.7	ふたひきにく なると たまこ	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 しゃくら ねぎ 干ししいたけ はくさい だいこん	めん ハッシュドボ テ さとう	ごま油 サラダ油		牛乳、チーズ、カラリウム強化乳酸菌ゼリーには成長期の大切なカルシウムがたっぷりです。もうすぐ3月です。すこやかに成長してくださいね。	
27月 金 ごはん	【三中1の1 大根焼菜さん作成献立】 ふわやかいいのスープ サケのバーホイルやき はくさいのサラダ		598 28.8	748 35.2	ふたひきにく サケ ハム	きゅうにゅう サケ ハム	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ はくさい じょうが 干ししいたけ コーン	こめ じゅがいも さとう	サラダ油 コマ油 バター エッグケア (卵なしマヨ ネース)		大庭さんのコメントは「冬の野菜を多く入れる事で、免疫力を高めます。風邪を予防する体を温められます。」うそです。食べ物からパワーをいただき、がんばれそうですね。	
【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」



学齢期

### 朝食を”しっかり”食べるあいづっこ



青少年期

### 三食を“きっちり”食べるあいづっこ



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』」「からだ」の元気なあいづっこ」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。

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「しっかり朝食をたべる」ことを目標テーマとしています。