

# 4月のよていこんだて



令和6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	野菜は毎食しつかりと	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)	血や肉や骨となる			
				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						
9 火	ちゅうかめん	ラーメン だいがくいも カミカミサラダ		701	840	ぶた肉 なると さきいか 牛乳	にんじん こまつな もやし ねぎ キャベツ きゅうり たくあん しょうが	中華めん さつまいも 大豆油 ざら砂糖 黒ごま		荒館小1, 2年 大戸小1年 北中	<b>カミカミ献立</b> 「よい歯でよくかみ、元気な体」を目指し、カミカミ献立を取り入れています。一口30回をめやすによくかんで食べましょう。
10 水	ごはん	いかフリッター3こ 豚キムチ たまごスープ オレンジ		—	813	いかフリッター ぶた肉 とうふ たまご 牛乳	にんじん ニラ ほうれん草 ねぎ 大根 白菜キムチ えのき オレンジ	ごはん ごま油 片栗粉 白ごま		荒館小 川南小 大戸小	<b>豚キムチでスタミナアップ!</b> 4月になり中学生は部活も始まります。給食をしっかり食べれば部活終了まで体力が維持でき、パフォーマンスが上がります。
11 木	?ごはん	<b>入学・進級 おいおいこんだて</b>		736	866	とり肉 ほたて貝柱 かつおぶし 牛乳	にんじん キャベツ ブロッコリー きくらげ 糸こんに きぬさや	麦ごはん 白玉ふ 里いも 米油 白ごま 大豆油 デザート			<b>人気メニューで入学・進級をお祝いしよう</b> 小学校1年生も大好きなメニューになるといいですね。お祝いしながら食べましょう。
12 金	ごはん	さけのマヨネーズやき 切り干し大根のカレーいため キャベツのみそ汁		686	802	さけ ちくわ 豚肉 とうふ 牛乳	にんじん こまつな 切り干し大根 キャベツ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米油			<b>魚にチャレンジ!</b> 生さけに塩・こしょうで下味をつけ、ノンエッグマヨネーズをのせて焼きました。給食人気魚メニューからチャレンジしましょう。
15 月	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト ふくじんづけ		728	849	ぶた肉 ハム ヨーグルト 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	ごはん じゃがいも 米油 きび砂糖 カレールウ			<b>ベジファースト</b> 「野菜から食べ始めて健康づくり」…「一口目は野菜」を意識し、サラダから食べ始めましょう。
16 火	うどん	けんちんうどん もちいなり いそかあえ		664	831	とり肉 油あげ ツナ ちくわ 牛乳 のり	にんじん キャベツ ほうれん草 大根 しいたけ ごぼう ねぎ 白菜	うどん もち 米油			<b>野菜を食べよう</b> 野菜にはビタミン類や食物せんいが多く、体の調子を整える働きがあります。野菜をもりもり食べて元気な体に!
17 水	ゆかりごはん	とり肉のみそやき ☆茎たちと笹かまのあえもの ☆仙台ふのたまごとし		616	787	とり肉 笹かま たまご 牛乳	にんじん 茎たち もやし 玉ねぎ 白菜 むき枝豆 干しいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 白ごま 仙台ふ			<b>日本列島味めぐり:宮城県</b> 宮城県について知り、県の特産物である「笹かま」と「仙台ふ」を使った料理を味わいます。
18 木	パーガーパン	しろみさかなフライ コールスローサラダ ジュリエンスープ (中) スライスチーズ		666	816	しろみ魚フライ ベーコン チーズ(中) 牛乳	にんじん くきたち 玉ねぎ コーン キャベツ	バーガーパン じゃがいも 大豆油 ノンエッグマヨネーズ			<b>上手に食べよう</b> バーガーパンに白身魚フライとコールスローサラダを上手にはさんで食べましょう。
19 金	ごはん	<b>4月生まれ 誕生日お祝いこんだて</b>		633	743	とりひき肉 やきどうふ 油あげ ちくわ 牛乳 ひじき	にんじん こまつな ごぼう 玉ねぎ コーン 大根 ねぎ えのき いちご	ごはん パン粉 ごま油 じゃがいも きび砂糖			<b>誕生日をお祝いしよう</b> 4月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。給食センター特製ハンバーグと旬の果物でお祝いです。
23 火	スパゲッティ	ミートソース りっちゃんサラダ オレンジ		650	853	豚ひき肉 大豆ミート ハム かつおぶし 牛乳 塩こんぶ	にんじん トマト水煮 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ コーン オレンジ	スパゲッティ ハヤシルウ きび砂糖 米油			<b>ベジファースト</b> 一口目は りっちゃんサラダを。野菜から食べ始めるベジファーストを心がけ、健康づくりをしていきましょう。
24 水	ごはん	さばのカレーやき 五目豆 葉たまねぎのみそしる ミニりんごゼリー		643	766	さば 黄大豆 青大豆 油あげ とり肉 牛乳 ひじき	にんじん 葉玉ねぎ 大根 糸こんに ミニりんごゼリー	ごはん じゃがいも きび砂糖 米油 ごま		北中	<b>朝食おすすめメニュー</b> ごはんに焼き魚、作り置きできる煮物、みそ汁の朝食はいかがですか?みそ汁には、旬の葉玉ねぎが入ります。
25 木	ごはん	なっとう 三色キムチ ツナのすのもの にくじゃが		656	796	なっとう ツナ 豚肉 わかめ 牛乳	にんじん いんげん キャベツ きゅうり たくあん 糸こんに 玉ねぎ みかん缶	ごはん じゃがいも ごま 米油 きび砂糖		北中	<b>納豆にチャレンジ!</b> 納豆には たんぱく質や鉄など、成長期にとりたい栄養素が豊富です。三色キムチをまぜて食べましょう。
26 金	五目ごはん	ハムエッグ くきたちのおかかあえ わかめのみそしる 中・レアチーズいちご		650	764	とり肉 油あげ ハム たまご 笹かま とうふ 牛乳 わかめ チーズ	にんじん くきたち ごぼう えだ豆 キャベツ 大根 ねぎ	麦ごはん じゃがいも 米油		北中	<b>くきたちを味わおう</b> くきたちは、会津に春を告げる野菜です。雪におおわれていた茎が、雪解けとともに伸びる(立つところ)から茎立(くきたち)といいます。
30 火	ちゅうかめん	みそラーメン こめこのたこやき 中華サラダ		685	888	豚肉 ハム たまご 牛乳	にんじん もやし ニラ コーン キャベツ 大根 きゅうり	中華めん たこやき 米油 白ごま きび砂糖			<b>野菜たっぷり!</b> 野菜には、腸内環境を整え免疫力を上げて病気にかりにくくする働きがあります。野菜たっぷりみそラーメンでしっかりとりましょう。

### ＜給食形態について＞

○ごはん…月・水・金曜日、第2・第4木曜日 ○パン…第1・第3・第5木曜日 ○めん…火曜日

☆ごはんは、給食センターで炊飯しています。米は会津若松市産「コシヒカリ」です。

☆パンは会津若松市の林製パンさんで製造していただきます。

揚げパンやフレンチトーストなどの調理は、給食センターで行います。

☆めんは 喜多方市の五十嵐製麺さんです。 ☆牛乳は会津坂下町の会津中央乳業さんです。



**「ベジファースト(野菜を先に食べる食べ方)」で食べよう!** 食事は、野菜料理から食べ始めると血糖値の急な上昇がおさえられ、健康によいとされています。最初に野菜のおかずであるサラダ・おひたし・汁物などを2~3口食べてから、三角食べをしてみましょう。





# よていこんだて



【4月の給食の目標】  
☆給食の準備や後片付けを上手にしよう

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>4月の地産地消</b> 今月の会津若松市産の食材は、米、きたち、葉玉ねぎ、豆腐、いちご（北会津）の予定です。地元の食材を味わいましょう。 	<b>9日 カミカミ献立</b> カミカミサラダ  だいかくいも  <b>ラーメン</b>	<b>10日 スタミナアップ!</b> ぶたキムチ  いかフリッター3こ  <b>ごはん たまごスープ</b>	<b>11日 お祝い献立</b> 入学・進級 <b>おいおいこんだて</b> みんなでお祝いしながら 楽しく食べましょう  <b>おめでとう</b>	<b>12日 魚にチャレンジ!</b> きりぼしだいこんの カレーいため  さけのマヨネーズやき  <b>ごはん キャベツのみそ汁</b>
	<b>15日 ベジファースト</b> ヨーグルト  フレンチサラダ  <b>ポークカレー・ふくじんづけ</b>	<b>16日 野菜を食べよう</b> いそかあえ  もちいなり  <b>けんちんうどん</b>	<b>17日 日本列島めぐり:宮城</b> ☆きたちとささかまのあえもの  とり肉のみそやき  <b>ゆかりごはん ☆仙台ふのたまごとし</b>	<b>18日 上手に食べよう</b> コールスロー サラダ  しろみさかなフライ  <b>バーガー パン ジュリエンヌスープ</b>
<b>22日</b> <b>全学校            繰替休業日</b> 	<b>23日 ベジファースト</b> いっちゃんサラダ   <b>スパゲッティミートソース</b>	<b>24日 朝食おすすめメニュー</b> ごもくまめ  さばのカレーやき  <b>ごはん 葉玉ねぎのみそしる</b>	<b>25日 納豆にチャレンジ!</b> 三色キムチ  ツナのすのもの  <b>ごはん にくじゃが</b>	<b>26日 くきたちを味わおう</b> くきたちのおかかあえ  ハムエッグ  <b>五目ごはん わかめのみそしる</b>

## 給食開始は

- 荒館小1、2年生・・・11日(木)
  - 荒館小3～6年生・・・9日(火)
  - 川南小 9日(火)
  - 大戸小1年生・・・11日(木)
  - 大戸小2～6年生・・・9日(火)
  - 北会津中 10日(水)
  - 大戸中 9日(火)
- です。



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

北会津地区学校給食センターでは、令和6年度も安全でおいしく、栄養バランスのとれた学校給食を提供し、お子さんの健やかな成長を応援してまいります。どうぞよろしくお申し込み申し上げます。

### <給食形態について>

- ごはん・・・月・水・金曜日、第2・第4木曜日
- パン・・・第1・第3・第5木曜日 めん・・・火曜日
- ◎ ごはんは給食センターで炊飯しています。
- ◎ 米は会津若松市産の「コシヒカリ」です。
- ◎ パンは会津若松市の林製パンさん、めんは喜多方市の五十嵐製麺さん、牛乳は会津坂下町の会津中央乳業さんから届きます。

### <お知らせ>

- ☆ 献立表は見やすいところに貼り、ご家庭の食生活にご活用願います。
- ☆ 献立表(裏面)に記載の「ご家庭でとっていただきたい食品」は、その日の給食に使用しない食品です。ご家庭の食事に取り入れていただけたら幸いです。
- ☆ 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承願います。
- ☆ 毎日の給食をInstagram「会津若松市学校給食『今日の献立』」で公開しています。ぜひご覧ください。

### <食器について>

食器は強化磁器製のごはん茶碗、汁椀、おかず皿、カレー皿、どんぶりを献立に合わせて使用します。会津塗りの漆器椀は、数に限りがあるので和食の献立に合わせてローテーションで使用します。

