



# よていにこんだて



【今月の給食の目標】  
☆寒さに負けない食事をしよう

北会津地区学校給食センター

月

火

水

木

金

今月の給食には、北会津産のみしらず柿、りんご、大戸産のかぼちゃ、会津若松市産のさといも、かぼちゃなどを使用します。豆腐は会津若松市産大豆で製造していただいています。

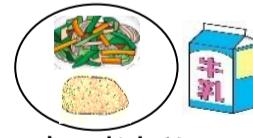
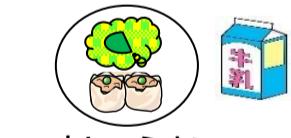
(※会津若松市産の食材を使ったメニューは太字にしています)

米は会津若松市産のコシヒカリを使用していますが、今月から新米に切り替わります。

寒い時期になったので、体が温まる料理もいろいろ取り入れています。

ビタミン類や食物繊維が豊富な旬の野菜や果物をもりもり食べて、  
感染症に負けない強い体をつくりましょう。



1日 わかさぎを味わおう	2日 冬はクリーム系	3日 冬が旬の食材	4日 アイツッパを味わおう	5日 ツナごはん
かおりづけ  わかさぎの甘辛煮  ごはん おでん	こまつなサラダ  北会津のりんご  クリームスープスパゲッティ 	<b>大戸小6年生作成献立</b> テーマ「冬が旬の食材を使った献立」  ★室井柚希さん ★松井勇翔さん ★熊倉功真さん ★荒井柚嬉穂さん が考えた献立です。 冬野菜をふんだんに使い、バランスが良いメニューにしました。	フルーツクリーム  やき牛肉コロッケ  背割れコッペパン 	たくあんあえ  あつあげのみそチーズやき  ツナごはん かきたま汁
<b>8日 手作りを味わおう</b> うの花いり  手作りごぼうハンバーグ  ごはん 冬野菜のみそ汁	わかめとツナのあえもの  ポテトドーナツ  タンタンメン	こまつなふうみあえ  北会津のみしらず柿  ごはん すきやき煮	<b>11日 キーマカレーを味わおう</b> 12月生まれのみなさん お誕生日おめでとうござります! いつもとちがうカレーでお祝いしましょう。	<b>12日 日本列島味めぐり: 北海道</b> おひたし  ほっけのしおやき  ごはん どさんこ汁
<b>15日 会津のいも汁</b> スタミナいため  かつおかつ  ごはん 会津のいも汁	<b>16日 サンマーメンとは?</b> 塩こんぶづけ  肉しゅうまい  サンマーメン	<b>17日 クリスマスマニュ</b> 大戸小6年生作成献立 テーマ「冬が旬の食材を使った献立」  ★小林優希さん ★芳賀清真さん ★井上愛南さん ★梁取俊太郎さん が考えた献立です。 白菜やこまつななどの冬の食材を使っているところがポイント。	ヒジキサラダ  ココアあげパン ワンタンスープ 	ほうれん草サラダ  とり肉のコーンフレークやき  ごはん 野菜たっぷりミルクみそ汁
<b>22日 冬至の行事食</b> 白玉入り冬至かぼちゃ  ぶりのてりあげ  わかめごはん 豚汁	<b>冬至かぼちゃ</b> 12月22日は冬至です。一年中で昼間の時間が一番短い日です。「冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひかない」という言い伝えがあります。寒い冬にかぼちゃを食べてカロテンやビタミンCをとり、ゆず湯に入つて体を温め、かぜを予防しようとした昔の人の知恵ですね。 給食では、2学期最終日に「冬至かぼちゃ」を取り入れます。白玉だんごを入れて、甘さ控えめに食べやすく仕上げます。冬至かぼちゃを食べてかぜを予防しましょう。			
	冬休みも 早寝・早起き・3食きちんと食べて、規則正しい生活をしよう。			
				

12月のよていにこんだて					栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜で毎日食りしたいかい食品と	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 魚 野菜 卵 牛乳 21.1~ 32.5 14.4~ 21.6 2未満	体の調子を整える 野菜 野菜 野菜 野菜 野菜 27.0~ 41.5 18.4~ 27.6 2.5未満	熟や力となる 野菜 野菜 野菜 野菜 野菜 2.5未満	12月のよていにこんだて	12月のよていにこんだて	12月のよていにこんだて
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	650 21.1~ 32.5 14.4~ 21.6 2未満	830 27.0~ 41.5 18.4~ 27.6 2.5未満	650 21.1~ 32.5 14.4~ 21.6 2未満	830 27.0~ 41.5 18.4~ 27.6 2.5未満	650 21.1~ 32.5 14.4~ 21.6 2未満	830 27.0~ 41.5 18.4~ 27.6 2.5未満	830 27.0~ 41.5 18.4~ 27.6 2.5未満
1	月	ごはん	わかさぎの甘辛煮 かおりづけ おでん	牛乳	577 21.3 18.1 2.6	704 25.0 21.5 3.0	わかさぎフリット さつまあげ ちくわ あつあげ うずら卵 昆布 牛乳 ウィンナー	かぶ キャベツ にんじん だいこん こんにゃく	ごはん さといも 大豆油	にく	わかさぎを味わおう わかさぎは、骨ごと食べられる貴重な魚。裏磐梯桧原湖のわかさぎ釣りが有名です。
2	火	スパゲッティ	クリームスープスパゲッティ こまつなサラダ 北会津のりんご	牛乳	668 27.3 20.1 2.5	860 34.5 23.0 3.3	ベーコン とり肉 ツナ 牛乳 クリーム	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム りんご	スパゲッティ シチュールウ きび砂糖 米油 バター	豆類	クリームスープスパゲッティ 濃厚なホワイトソースがめんにからんでおいしいです。寒くなってくるとたべたくなりますね。
3	水	大戸小6年生作成 冬が旬の食材を使った献立			594 26.8 15.0 2.8	704 31.1 16.5 3.2	とり肉 豚肉 油あげ チーズ 大豆 かつお節 牛乳	れんこん こまつな ブロッコリー にんじん キャベツ 玉ねぎ 糸こん 干し椎茸 いんげん みかん	ごはん 麦 じゃがいも 三温糖	魚介	3班に分かれて考えてくれました。冬野菜をふんだんに使い、バランスのとれたメニューだそうです。
4	木	背割れコッペパン	焼き牛肉コロッケ フルーツクリーム アイツッパ	牛乳	687 21.3 25.1 2.5	801 24.7 27.6 2.9	ベーコン ホイップクリーム 牛乳 みそ	にんじん トマト 白菜 玉ねぎ 大根 ごぼう みかん 黄桃 パイン	コッペパン コロッケ 米油 さといも	豆類	アイツッパを味わおう アイツッパは、ごぼうや白菜、里芋などの会津の冬の食材で作る和風ミネストローネ。調味料にはみそもを使います。
5	金	ツナごはん	あつあげのみそチーズやき たくあんあえ かきたま汁	牛乳	619 28.0 23.7 1.9	750 33.4 27.6 2.2	あつあげ ツナ チーズ たまご みそ 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり たくあん 白菜 えのき 小松菜	ごはん 麦 白ごま 三温糖 片栗粉	いも	ツナごはん ツナと人参がたっぷり入った、いわき市で人気の定番メニューです。
8	月	ごはん	手作りごぼうハンバーグ うの花いり 冬野菜のみそ汁	牛乳	598 26.2 18.5 2.0	710 30.3 20.7 2.3	とり肉 油あげ とうふ おから さつまあげ 牛乳 みそ	にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 干し椎茸 糸こん	ごはん パン粉 米油 三温糖 きび砂糖	たまご	うの花とは？うの花とは夏の初め頃に咲く真っ白い小さな花のこと。細かく真っ白い様子がおからに似ていることからおからをうの花とよぶようになりました。
9	火	ちゅうかめん	タンタン麺 ポテトドーナツ わかめとツナのあえもの	牛乳	658 26.4 24.2 3.8	825 32.5 27.7 4.4	豚肉 ツナ 豆乳 みそ わかめ 牛乳	にんじん 二ラ キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり きくらげ みかん	中華めん 大豆油 ホットケーキミックス 米油 きび砂糖	海そう	新メニュー！ポテトドーナツ じゃがいもを蒸してからホットケーキミックスで作った衣をつけてあげました。ケチャップをつけてどうぞ。
10	水	ごはん	手作りうさちゃんふりかけ 小松菜のふうみあえ すきやき煮 北会津のみしらず柿	牛乳	536 22.5 13.2 2.1	639 26.0 14.3 2.5	豚肉 ハム かつお節 焼きとうふ 牛乳 青のり	にんじん 小松菜 もやし しょうが えのき 白菜 糸こん ねぎ みしらず柿	ごはん 米油 ごま油 車ふ 三温糖 白ごま	いも	みしらず柿を味わおう 会津の特産品「みしらず柿」がつきます。食べやすいように皮をむいて提供します。ビタミンCが豊富です。
11	木	?	12月生まれお誕生日 お祝いにこんだて	牛乳	611 29.2 24.2 3.0	939 39.4 28.7 3.6	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 海草 ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト ほうれん草 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	ナン ごはん カレールウ 米油	いも	楽しく食べよう ナンを少しづつちぎってドライカレーをつけてながら食べてください。手はしっかり洗いましょう。
12	金	ごはん	日本列島味めぐり 北海道	牛乳	522 25.0 14.5 2.6	624 29.4 16.0 3.2	ほっけ 豚肉 さけ とうふ かつお節 牛乳 みそ	にんじん ねぎ もやし 玉ねぎ 小松菜 コーン	ごはん じゃがいも バター	たまご	北海道の郷土料理を味わおう 北海道の特産物である鮭、コーンバター、玉ねぎ、じゃがいもなどを使います。体が温まる「どさんこ汁」を味わいます。
15	月	ごはん	かつおかつ スタミナいため 会津のいも汁	牛乳	607 23.8 17.3 2.0	701 26.7 17.9 2.2	豚肉 かつおかつ みそ 牛乳	キャベツ ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん さといも 米油	海そう	会津の芋汁を味わおう 会津の芋汁には豚肉、ごぼう、人参、大根、里芋、なめこが入り、味付けはみそとだしえゆです。体が温まる一品です。
16	火	ちゅうかめん	サンマーメン 肉しゅうまい 塩こんぶづけ	牛乳	485 26.3 13.3 2.9	620 32.6 14.7 3.6	しゅうまい 豚肉 塩こんぶ 牛乳	にんじん もやし 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 小松菜 きぬさや	中華めん 片栗粉 ごま油 米油	小魚	サンマーメンとは？ さんまがのっているラーメンではありませんよ。横浜市が発祥のご当地ラーメンです。
17	水	大戸小6年生作成 冬が旬の食材を使った献立			764 24.1 31.7 2.5	874 27.6 33.8 2.8	とり肉 サラミ チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 にんじん カリフラワー マッシュルーム しめじ コーン	ごはん 麦 ケーキ ハッシュポテト マカロニ バター 米油 きび砂糖	たまご	クリスマスマニュ クリスマスにちょうどいいメニューだったので、クリスマス献立として採用しました。お楽しみに！
18	木	ココアあげパン	ひじきサラダ ワンタンスープ	牛乳	535 21.3 20.0 2.6	609 23.9 22.3 2.9	豚肉 ひじき ツナ 牛乳	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 メンマ ちやし 人参 干し椎茸 ねぎ ほうれん草	コッペパン 米粉ワンタン ココア きび砂糖 ごま油 大豆油	豆類	人気メニューを味わおう ココア揚げパンは、高温の油でさっと揚げ、きび砂糖入りのココアをまぶします。油と砂糖はひかえめです。
19	金	ごはん	とり肉のコーンフレークやき ほうれん草サラダ 野菜たっぷりミルクみそ汁	牛乳	594 26.2 19.7 1.8	712 30.8 22.1 2.1	とり肉 ハム 油あげ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ ほうれん草 コーン ねぎ	ごはん コーンフレーク キューピーエッグケア きび砂糖 米油	いも	ふくしま健康応援メニューです 旬の野菜を使い、福島県応援企業が考えたメニューを学校給食で提供し、関係機関と連携した地場産物の活用を進めます。今回は、冬野菜たっぷりで、牛乳も入って栄養満点。
22	月	わかめごはん	ぶりのてりあげ 白玉入り冬至かぼちゃ 豚汁	牛乳	710 28.7 21.3 2.7	857 34.2 24.7 3.2	ぶり 豚肉 とうふ みそ あずき わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 麦 きび砂糖 ざら砂糖 大豆油 白玉だんご 片栗粉 じゃがいも	たまご	冬至の行事食 あづきとかぼちゃで作る「冬至かぼちゃ」。会津の冬至かぼちゃでビタミン類をたくさんとってかぜを予防しましょう。

☆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、米、かぼちゃ(大戸産)、さといも(門田町産)、みしらず柿(北会津産)りんご(北会津産)、豆腐、こんにゃく、みその予定です。

☆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。

