



よていこんだて



【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。



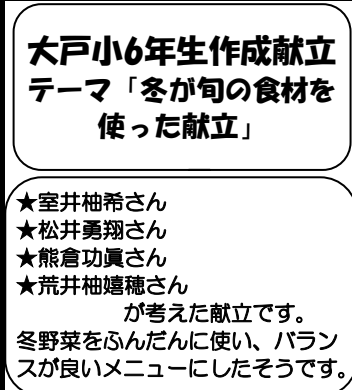
1日 わかさぎを味わおう



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



8日 手作りを味わおう



9日 新メニューポテトドーナツ



10日 みしらず柿を味わおう



11日 キーマカレーを味わおう



12日 日本列島めぐり:北海道



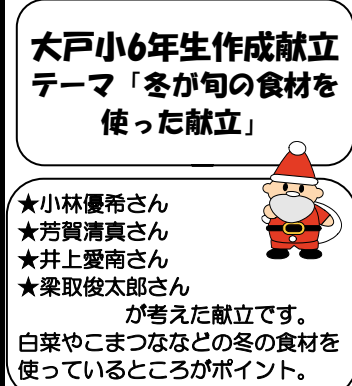
15日 会津のいも汁



16日 サンマメンとは?



17日 クリスマスメニュー



18日 人気メニューを味わおう



19日 ふくしま健康応援メニュー



22日 冬至の行事食



冬至かぼちゃ

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、ゆず湯に入って体を温め、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न्दて				栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜	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) 小学校 中学校		血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	家でとりた い食品と		
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						
1月		わかさぎの甘辛煮 かおりづけ おでん		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 うすら卵 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。裏磐梯松原湖のわかさぎ釣 りが有名です。
2火		クリームスープパグッティ こまつなサラダ 北会津のりんご		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 しめじ 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	クリームスープパグッティ 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		焼き牛肉コロッケ フルーツクリーム アイツッパ		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	コッパパン 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。調味料にはみそも使いま す。
5金		あつあげのみそチーズやき たくあんあえ かきたま汁		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		手作りごぼうハンバーグ うの花いい 冬野菜のみそ汁		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		タンタン麺 ポテトドーナツ わかめとツナのあえもの		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 ニラ 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		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		536 22.5 13.2 2.1	639 26.0 14.3 2.5	豚肉 ハム かつお節 焼きたうふ 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」がつつま 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 お祝いにと		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 ナンを少しずつちぎってドライカ レーをつけながら食べてくださ い。手はしっかり洗いましょう。
12金		日本列島めぐり 北海道		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 北海道の特産品である鮭、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		かつおカツ スタミナため 会津のいも汁		607 23.8 17.3 2.0	701 26.7 17.9 2.2	豚肉 かつおカツ 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 とだししょうゆです。体が温まる一品 です。
16火		サンマーマン 肉しゅうまい 塩こんぶづけ		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	サンマーマンとは？ 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	クリスマスメニュー 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		ひじきサラダ ワンタンスープ		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 もやし 人参 干し椎茸 ねぎ ほうれん草	コッパパン 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		とり肉のコーンフ레이크やき ほうれん草サラダ 野菜たっぷりミルクみそ汁		594 26.2 19.7 1.8	712 30.8 22.1 2.1	とり肉 ハム 油あげ みそ 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레이크 キュービーエッグケア 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、牛 乳も入って栄養満点。
22月		ぶりのてりあげ 白玉入り冬至かぼちゃ 豚汁		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 あず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。あらかじめご了承ください。

