

1月のよていにんだて				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	
令和6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
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	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			
8	水	川南小6年生リクエスト献立 冬が旬の食材を生かして			645	815	24.5	31.0	21.9	27.6	1.7	2.1		荒館小	リクエスト献立を味わおう おすすめポイントは、栄養満点なところ だそうです。希望のデザートは10日に 登場します。
9	木	大戸小6年生リクエスト献立 冬が旬の食材を生かして			630	784	27.3	32.5	19.3	21.9	2.3	2.5			リクエスト献立を味わおう おすすめポイントは 担任の先生の好きなメ ニューを取り入れたところだそうです。ステ キですね。希望の主菜は10日に登場します。
10	金	1月生まれお誕生日 お祝いにと			649	809	29.2	33.7	24.4	28.7	2.4	2.6			楽しく食べよう 1月生まれのみなさん、お誕生日おめで とうございます。緑黄色野菜たっぷりの 風邪予防メニューでお祝いです。
14	火		カレーうどん かみかみサラダ 大戸のりんご		696	881	27.5	34.1	22.6	25.1	3	3.4			よくかんで食べよう かみかみサラダに は野菜やたくあん、さきいかなが入って いてかみかみがあります。一口30回をめ やすによくかんで食べましょう。
15	木	大戸小6年生リクエスト献立 冬が旬の食材を生かして			681	811	35.6	41.7	21.9	24.8	2.1	2.5			リクエスト献立を味わおう おすすめポイントは アジア地方の料理でま とめたところ、旬の野菜をたくさん使った ところだそうです。希望のデザートは14日に 登場します。
16	木		オムレツ ツナとブロッコリーのサラダ 白菜のクリームシチュー いちごジャム		636	779	26.2	31.9	20.0	23.9	2.4	2.9			クリームシチューは日本生まれ？！ クリームシチューは西洋料理？と思われ がちですが、日本発祥の料理です。今日 は白菜をたっぷり入れました。
17	金		さわらのみそマヨネーズ焼き ひじきソテー だんご汁 ミルクココア		685	820	27.7	32.5	23.2	27.0	2.1	2.3			だんご汁を味わおう だんごさしのだんごを「むだにしないよう に」として作る「だんご汁」。食べ物大切に する心を学びながら食べます。
20	月	大戸中2年生リクエスト献立 冬が旬の食材を生かして			657	834	31.1	37.9	20.2	23.2	2.3	2.8			リクエスト献立を味わおう おすすめポイントは 冬の野菜を取り入 れ栄養バランスがとてとても良いところだ そうです。
21	火		みそラーメン 豆まめサラダ ミニ肉まん		630	823	31.6	39.5	16.8	19.2	2.9	3.4			豆を味わおう 豆まめサラダにはえ だ豆と黄大豆を入れました。豆類はたん ぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン類、食 物繊維が豊富な優れた食品です。
22	水		ほうれん草たまごまき ちくぜん煮 あつあげのみそ汁 味のり		636	752	28.6	32.6	17.8	19.8	2.3	2.5			朝食おすすめメニュー 忙しい朝の主菜には卵が重宝します。副 菜の筑前煮は常備菜としても活躍。みそ 汁は前日の残りを再利用して。
23	木		ポークカレー 小松菜のイタリアンサラダ ミルクプリン 福神漬		720	856	24.7	28.7	21.0	23.4	2.4	2.9			ベジファースト カレーの献立も野菜料理から食べ始め て健康づくり！一口目は小松菜のイタリ アンサラダから。
24	金	川南小6年生リクエスト献立 冬が旬の食材を生かして			634	751	30.9	36.0	18.6	20.8	2.1	2.5			リクエスト献立を味わおう おすすめポイントは バランスがよく、会津 の冬野菜もたくさん使ったところだそう です。
27	月		☆おたね人参たれつき ていやくチキン ポテトサラダ 手作りふりかけ うち豆入りみそ汁		671	776	28.3	32.5	23.6	25.3	2.3	2.4			会津伝統野菜「おたね人参」 会津地方で古くから栽培されてきたおた ね人参。会津短大が考案した「てりやく チキン」を味わいながら理解を深めます。
28	火		ごもくうどん まんじゅうといかの天ぷら のいあえ		716	890	33.1	40.4	17.8	19.2	3.0	3.3			会津の郷土料理を味わおう 「まんじゅうといかの天ぷら」を味わいな がら、先人の知恵や会津の食文化につい て学びます。
29	水	荒館小6年生リクエスト献立 冬が旬の食材を生かして			626	752	32.1	37.8	14.9	16.7	2.0	2.2		大戸小	リクエスト献立を味わおう おすすめ ポイントは 副菜と汁物でビタミンをとっ て、主菜でたんぱく質がとれるように、バ ランスをよくしたところのことです。
30	木		ウインナーワインソース チーズ入りサラダ 白菜ポトフ		641	751	29.9	34.2	23.2	25.4	2.4	2.7			ポトフを味わおう ポトフとはフランス の家庭料理。かたまり肉と大きくカットし た野菜をローリエやタイムなどの香草を入 れて長時間煮込んで作ります。
31	金		かじきカツ 茎わかめのきんぴら 冬野菜たっぷり豆乳豚汁		706	819	31.2	34.6	21.7	23.7	2.2	2.5			冬野菜たっぷり豆乳豚汁を味わおう 仕上げに豆乳とみそを加えることで風 味豊かな味わいの豚汁になっていま す。体も温まる一品です。

あけましておめでとうございます。今年も当給食センターでは、子どもたちの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

☆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 ほうれん草、大根、白菜、キャベツ、ねぎ、りんご(北会津産 大戸産)、米、豆腐の予定です。

☆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。



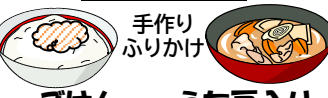
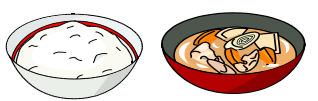


よていこんだて



【今月の給食の目標】
☆地域の料理について知ろう

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
<会津若松市教育委員会より> 令和6年度産米価格上昇のため、日々の給食提供に伴う設定価格は R6.12月から 小学校340円⇒348円、中学校390円⇒400円に変更となっています。 会津若松市では、今年度の物価高騰への対応として、国の交付金を活用し、食材上昇分について負担していますので、児童生徒からの徴収額に変更はありません。		8日 リクエストこんだて 川南小6年生 リクエスト献立 テーマ「冬が旬の食材を生かして」 グループで考えた作品です。おすすめポイントは栄養満点なところだそうです。	9日 リクエストこんだて 大戸小6年生 リクエスト献立 テーマ「冬が旬の食材を生かして」 グループで考えた作品です。おすすめポイントは担任の先生が好きなメニューを取り入れたところだそうです。	10日 楽しく食べよう 1月生まれのみなさん お誕生日おめでとう! みんなで人気メニューをお祝いしながら楽しく食べよう 
13日 成人の日 あけまして おめでとうございます 今年もよい1年になりますように 	14日 よくかんで食べよう かみかみサラダ 大戸のりんご   カレーうどん	15日 リクエストこんだて 大戸小6年生 リクエスト献立 テーマ「冬が旬の食材を生かして」 グループで考えた作品です。おすすめポイントは東アジアの料理でまとめたところと、旬の野菜をたくさん使ったところだそうです。	16日 クリームシチューの発祥は? ツナとフロッキーのサラダ いちごジャム   オムレツ  食パン 白菜のクリームシチュー	17日 だんご汁を味わおう ひじきソテー ミルクコーヒ  さわらのみそマヨネーズやき  ごはん だんご汁
20日 リクエストこんだて 大戸中2年生 リクエスト献立 テーマ「冬が旬の食材を生かして」 グループで考えた作品です。おすすめポイントは冬野菜を取り入れ栄養バランスがとても良い献立です!とのこと。	21日 豆を味わおう 豆まめサラダ  ミニ肉まん  みそラーメン	22日 朝食おすすめメニュー ちくぜんに 味のり  ほうれん草たまごまき  ごはん あつあげのみそ汁	23日 ベジファースト ミルクプリン  こまつなのイタリアンサラダ  ポークカレーライス・福神漬	24日 リクエストこんだて 川南小6年生 リクエスト献立 テーマ「冬が旬の食材を生かして」 グループで考えた作品です。おすすめポイントはバランスがよく会津の冬野菜もたくさん使ったところだそうです。
27日 おたねにんじんとは ポテトサラダ  ☆おたねにんじんたれつき ていやくチキン  ごはん 手作りふりかけ うち豆入り みそ汁	28日 会津の郷土料理 のいあえ  ☆まんじゅうといかの天ぷら  五目うどん	29日 リクエストこんだて 荒館小6年生 リクエスト献立 テーマ「冬が旬の食材を生かして」 グループで考えた作品です。おすすめポイントは副菜と汁物でビタミンをとって、主菜でたんぱく質がとれるようにバランスをよくしたところのことです。	30日 ポトフとは? チーズ入りサラダ  ウイナーワインソース  せわれコッパパン 白菜ポトフ	31日 豆乳豚汁を味わおう くきわかめのきんぴら  かじきカツ  ごはん 冬野菜たっぷり豆乳豚汁

1月の地産地消

☆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 ほうれんそう、大根、白菜、キャベツ、ねぎ、**りんご**(北会津産 **大戸産**)、米、豆腐の予定です。

☆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。

全国学校給食週間とは？

戦後(昭和21年)学校給食が再開されたのを記念して定められました。学校給食について理解や関心を深め、食べ物に対して、また給食のために働いてくれている方々に対して、感謝の気持ちを忘れないようにするための一週間です。☆給食週間中は会津の伝統野菜であるおたねにんじんや、会津の郷土料理のまんじゅうやいかの天ぷらを味わいます。リクエスト献立もを登場しますのでお楽しみに！！

