

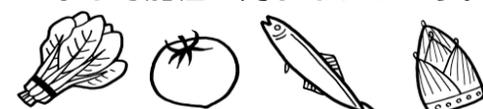


2025年

よていこんだて

【今月の給食の目標】
すきらいなく食べよう。

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 北会津のピーマン ピーマンのおかかあえ  チキンソースカツ ごはん 豆乳みそ汁	2日 よくかんで食べよう もちいなり  いそかあえ 五目うどん	3日 和食を味わおう 大豆のいそに  さばのカレー焼き ごはん ジャがいものみそ汁	4日 北中、大戸中なし フレンチサラダ 北会津のミニトマト  手作りメロンパン ミネストローネ	5日 ふくしま健康応援メニュー 小松菜の三色あえ  畑のお肉の甘みそがらめ 五目ごはん ピーマンときのこの卵スープ
8日 北会津のミニトマト ミントマトのサラダ  鶏肉のバーベキューソース ごはん えのきのみそ汁	9日 北会津のぶどう ブロッコリーのおかかあえ 北会津のぶどう  手作りかきあげ そうめん 冷やしそうめん汁	10日 北中1.2年、大戸中なし チンジャオロースー  パオズ ごはん もずくと卵のスープ	11日 北中2年、大戸中なし ごま風味あえ チーズ中のみ  いかのかりんとがらめ わかめごはん 豚汁	12日 大戸中なし きざみこんぶの煮物  いわしのしょうがに ごはん 秋なすのみそ汁
15日 敬老の日 おじいさん、おばあさんの健康や長生きの秘訣は？好きな食べ物は？一緒に食事をしながらいろいろな話を聞いてみましょう。 	16日 メロンを味わおう 北会津のメロン  小松菜サラダ なす入りミートソース	17日 会津ゆかりの地の献立  いっちゃんサラダ ☆よこすか海軍カレー・福神漬け	18日 なしを味わおう  なし 海草サラダ きなこあげパン ワンタンスープ	19日 スタミナアップメニュー  キムチーズ 納豆 おひたし ごはん にくじゃが
22日 川小、大戸小6年なし ポテトサラダ  三色そぼろの具 ごはん わかめスープ	23日 秋分の日 秋分の日前後3日、計7日間が秋の彼岸になります。この期間はお墓参りをしたり、仏前にまんじゅうの天ぷらやおはぎ、だんごなどを供えたりして、先祖を敬い、しのびます。 	24日 北中なし  といささみのさっぱりサラダ 手作り豆腐ハンバーグ ごはん さつまいものみそ汁	25日 荒小6年、川小6年、大戸小なし  ジャがいものカレーソテー しろみ魚のタルタルソース焼き なめし なめこ汁	26日 荒小6年、川小6年、大戸小6年なし  ほうれん草とちくわのあえもの あじフライ ごはん かぼちゃのみそ汁
29日 楽しく食べよう 9月生まれのみなさんおたんじょう日おめでとう！人気メニュー 	30日 わかめたっぷり！ もやしのナムル  ポテトのチーズ焼き わかめラーメン	新鮮な旬のものを食べよう トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性が高まるようです。 		9月の地産地消 9月に使用する会津若松市産の食材は きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、なし、ミニトマト、ピーマン、ぶどう、メロン（北会津産）の予定です。☆太字は「会津若松市産の食材を使ったメニュー」です。 

9月のよていこんだて

令和7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	野菜は毎食しっかりと	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)						
				小学校	中学校						
				650	830						
				21.1~	27.0~						
				32.5	41.5						
				14.4~	18.4~						
				21.6	27.6						
				2未満	2.5未満						
1月	ごはん	ソースチキンカツ ピーマンのおかかあえ 豆乳みそ汁		614 24.6 17.0 2.6	760 30.0 20.6 3.2	チキンカツ 豚肉 豆乳 とうふ みそ 牛乳 かつお節	ピーマン かぼちゃ もやし コーン にんじん 長ねぎ しめじ	ごはん 中ざら糖 大豆白絞油			豆乳のみそ汁 豆乳とみその両方の栄養、良質な植物性のたんぱく質、ビタミン、ミネラルをとることができます。
2火	うどん	五目うどん もちいなり いそかあえ		612 28.2 15.0 3.9	776 34.8 16.3 4.7	とり肉 なると 油あげ 牛乳	人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ 白菜 ほうれん草 キャベツ 干しいたけ	うどん もち		北中 大戸中	よくかんで食べよう もちいなりは、のどに詰まらせないように、食べやすい大きさにきり分けて、ゆつくりよくかんで食べましょう。
3水	ごはん	さばのカレーやき 大豆のいそに じゃがいものみそ汁		662 25.6 25.0 2.0	792 30.0 28.8 2.3	さば 大豆 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ 牛乳 ひじき	人参 枝豆 大根 小松菜 長ねぎ 糸こんに	ごはん こめ油 三温糖 じゃがいも			和食を味わおう 魚を主菜にした和食の給食を味わいながら、和食のよさを学びます。
4木	手作りメロンパン	フレンチサラダ ミネストローネ 北会津のミニトマト		603 19.6 24.6 2.1	- - - -	ハム ベーコン たまご チーズ 牛乳	人参 キャベツ コーン トマト きゅうり 玉ねぎ ミニトマト	パズボン グラニュー糖 カットケーキ じゃがいも マカロニ きび砂糖 こめ油		北中 大戸中	手作りメロンパンを味わおう パンにホットケーキミックスで作ったクッキー生地とグラニュー糖をつけて焼きました。はじめての挑戦です。
5金	五目ごはん	細のお肉の甘みそがらめ 小松菜の三色あえ ピーマンときこの卵スープ		650 26.3 21.7 2.9	749 29.5 23.5 3.0	とり肉 かるファイル 油あげ ひじき ささかまぼこ ツナ 牛乳 たまご みそ	にんじん ピーマン 枝豆 小松菜 玉ねぎ もやし えのきたけ ぶなしめじ	ごはん 麦 こめ油 大豆油 片栗粉 三温糖 ごま油			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産産物の活用を進めます。
8月	ごはん	鶏肉のバーベキューソース ミニトマトのサラダ えのきのみそ汁		630 25.3 21.6 2.1	748 29.2 24.3 2.3	とり肉 ツナ 油あげ みそ 牛乳	キャベツ 大根 きゅうり 長ねぎ ブロッコリー えのきたけ ミニトマト りんご	ごはん じゃがいも きび砂糖			鶏肉のバーベキューソース ねぎ、にんにく、しょうが、りんごソース、レモン汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、塩、こしょうで作った特製ソース
9火	そうめん	冷やしそうめん汁 手作りかきあげ ブロッコリーのおかかあえ 北会津のぶどう		630 24.1 14.9 5.8	816 30.6 16.7 7.3	なると ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー オクラ ぶどう	そうめん 大豆油 さつまいも 米粉 片栗粉			北会津のぶどうを味わおう！ ぶどうにはポリフェノールが多く含まれガンや動脈硬化の予防、視力回復に効果があります。
10水	ごはん	パオズ チンジャオロースー もずくとたまごのスープ		582 25.3 19.1 2.2	691 30.7 17.6 2.6	豚肉 たまご とうふ パオズ 牛乳 もずく	にんじん ピーマン 長ねぎ たけのこ たまねぎ 小松菜 えのきたけ	ごはん こめ油 片栗粉 きび砂糖		北中 1.2年 大戸中	ピーマンにチャレンジ! チンジャオロースーのピーマンは北会津産です。たっぷりのピーマンをお肉と一緒にパクパク食べてみよう！
11木	わかめごはん	いかのかりんとがらめ ごま風味あえ 豚汁 チーズ(中のみ)		599 26.3 15.9 3.0	695 29.3 16.7 3.3	豚肉 いか とうふ みそ 牛乳 チーズ	もやし にんじん ほうれん草 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 麦 大豆油 白ごま じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごま油 アーモンド		北中 2年 大戸中	いかを味わおう いかは低エネルギー、低脂肪、高たんぱく。かみごたえがあり、早食いの防止になります。今日は「かりんとがらめ」を味わいます。
12金	ごはん	いわしの生姜煮 きざみこんぶの煮物 秋なすのみそ汁		549 21.1 15.3 2.1	650 24.0 16.8 2.4	いわし こんぶ さつまあげ 油あげ みそ 牛乳	人参 ごぼう 枝豆 玉ねぎ なす キャベツ 糸こんに	ごはん じゃがいも きび砂糖 ごま こめ油		大戸中	秋なすを味わおう 紫色の色素であるナスニンが がん予防、視力の改善に効果が。加熱すると つまみ成分のグアニル酸がアップします。
16火	スパゲッティ	なす入りミートソース 小松菜サラダ 北会津のメロン		720 30.1 21.0 3.8	938 39.3 25.4 4.9	豚ひき肉 大豆ミート ツナ 牛乳	玉ねぎ なす キャベツ きゅうり こまつな にんじん トマト メロン マッシュルーム	ごはん こめ油 三温糖 ハヤシルウ			ベジファースト! 野菜から食べ始める習慣は身に付きましたか？ベジファーストを意識しながら食べましょう。
17水	ごはん	☆横須賀海軍カレー いっちゃんサラダ 福神漬け		629 21.6 15.5 2.6	733 24.7 16.4 2.8	豚肉 ハム かつお節 牛乳 こんぶ	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 福神漬け	ごはん じゃがいも きび砂糖 カレールー			「会津ゆかりの地」の料理を味わおう 江戸時代、会津藩士が江戸湾警備のために駐留したのが横須賀市。の料理「横須賀海軍カレー」を味わいます。
18木	きなこあげパン	海草サラダ ワンタンスープ なし		570 22.6 21.1 2.7	654 25.4 24.7 3.0	豚肉 ツナ 海草 きなこ 牛乳	キャベツ にんじん もやし 干しいたけ メンマ 長ねぎ なし ほうれん草 きゅうり	ごはん 米粉ワンタン きび砂糖 大豆油			なしを味わおう なしが旬です。なしには食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれるので、夏バテ予防や回復にぴったりです。
19金	ごはん	キムチチーズ納豆 おひたし 肉じゃが		599 26.9 14.0 2.4	719 32.0 15.7 2.8	豚肉 納豆 チーズ かつお節 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん 干しいたけ 糸こんに 枝豆 キムチ	ごはん じゃがいも 三温糖 こめ油			スタミナアップメニュー 納豆にキムチとチーズをまぜてどうぞ。納豆や肉じゃがでごはんをもりもり食べてスタミナアップを！
22月	ごはん	三色そぼろの具 ポテトサラダ わかめスープ		661 25.1 23.7 2.7	814 30.4 28.5 3.1	とりひき肉 魚肉ソーセージ 卵 なると とうふ 牛乳 わかめ	にんじん こまつな きゅうり 玉ねぎ コーン	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめ油 三温糖		川小 大戸小 6年	朝食おすすめメニュー 鶏ひき肉、にんじん、いり卵、小松菜で作る三色そぼろをごはんにのせてどうぞ！朝食にもおすすめです。
24水	ごはん	手作り豆腐ハンバーグ とりささみのさっぱりサラダ さつまいものみそ汁		643 26.7 19.6 2.1	764 31.0 22.0 2.4	豚肉 とり肉 焼き豆腐 みそ たまご かつお節 牛乳 油あげ	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ きゅうり ねりうめ	ごはん さつまいも パン粉 三温糖 きび砂糖 ごま		北中	手作り豆腐ハンバーグ 豚肉、鶏肉、豆腐で作ったヘルシーハンバーグです。みそ味の和風ハンバーグにしました。
25木	なめし	白身魚のタルタルソース焼き じゃがいものカレーソーテー なめこ汁		600 24.2 18.6 2.9	700 28.0 19.5 3.3	たら ハム たまご とうふ みそ 牛乳	にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ 大根 長ねぎ 大根菜 なめこ	ごはん 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめ油		荒小6年 川小6年 大戸小	魚にチャレンジ! 白身魚に手作りタルタルソースをのせて焼きます。魚が苦手な人もチャレンジしよう！
26金	ごはん	あじフライ ほうれん草とちくわのあえもの かぼちゃのみそ汁		608 23.2 18.6 2.3	723 26.7 20.8 2.6	あじフライ ちくわ 油あげ みそ 牛乳	人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ ぶなしめじ	ごはん 白ごま 大豆油 ごま油 アーモンド		荒小6年 川小6年 大戸小 6年	よくかんで食べよう ちくわなどの練り製品は、意外とかみごたえがあります。あじフライも骨に気をつけてよくかんで食べてください。
29月	?ごはん	9月生まれ 誕生日お祝いこんだて		585 23.0 15.7 2.0	663 25.7 16.7 2.3	豚肉 とり肉 オムレツ こんぶ 牛乳	にんじん いら キャベツ こまつな きゅうり 長ねぎ 干しいたけ	ごはん 麦 トック ごま ごま油 アーモンド			楽しく食べよう! 9月生まれのみなさんおめでとうございます。人気メニューでお祝いします。
30火	中華めん	わかめラーメン ポテトのチーズ焼き もやしのナムル		608 27.6 18.5 3.4	773 34.6 19.8 4.0	豚肉 なると チーズ わかめ かまぼこ 牛乳	にんじん こまつな もやし メンマ 長ねぎ 干しいたけ	中華めん 白ごま ごま油 ハッシュポテト			わかめたっぷり! わかめは「海の野菜」とも言われ、野菜と同じく、体の調子をよくしてくれる働きがあります。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆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。
 ☆ミニトマト、ピーマン、メロン、ぶどうは北会津産です。