



よていこんだて

【今月の給食の目標】
☆1年間の給食をふり返ろう

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

3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、米、豆腐、こんにゃく、みそ、いちご(北会津)の予定です。



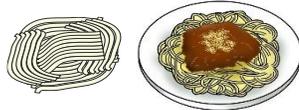
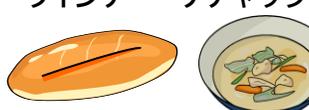
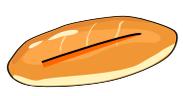
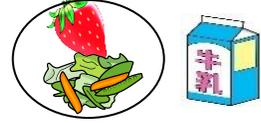
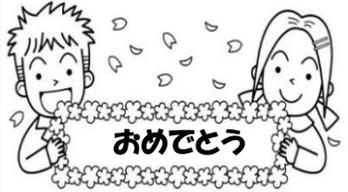
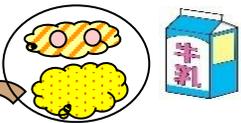
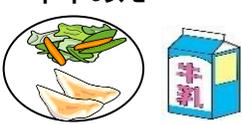
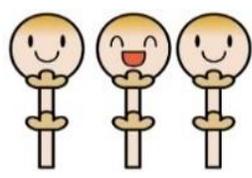
中3年生卒業リクエスト
 ＊3月も中学3年生の「もう一度食べたい！リクエストメニュー」をたくさん取り入れました。楽しみにしててください。



1年間のふり返いをしよう！

＊3月は給食や食について学んできたことをふり返り、進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



2日 楽しく食べよう ひなまつい & 3月生まれ 誕生日 お祝いこんだて 	3日 めん人気ナンバー1 ☆こまつなサラダ  はるか  ☆スパゲッティミートソース 	4日 北中3年、大戸中なし こまつなのふうみあえ  チーズ  さわらのごまだれやき  ごはん ☆豚汁 	5日 大戸中なし ☆コーンサラダ  ☆みかんゼリー  ウィナー ケチャップ  背割れコッパパン ☆ミネストローネ 	6日 手作りを味わおう ☆大豆の磯煮  ☆手作りごぼうハンバーグ  ごはん ☆キャベツのみそ汁 
9日 おにぎりをつくろう おむすびころんちよ  ☆プリン  ☆チンジャオロースー  ゆかりごはん ☆いも汁  	10日 北会津のいちご ☆北会津のいちご  ☆りっちゃんサラダ  ☆カレーうどん 	11日 卒業お祝いこんだて 6年生、中学3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます みんなでお祝いしながら 楽しく食べましょう  おめでとう	12日 北中なし 川南小6年生 作成献立 テーマ 「冬が旬の食材を使った献立」 ☆小川優奈さん ☆山本晴菜さん ☆大竹陸斗さんが考えた献立です。	13日 セレクト給食 ポテトサラダ  三色そばろ  ごはん わかめスープ 
16日 実践！ベジファースト ヨーグルト  海草サラダ  チキンカレーライス・福神漬  	17日 1年間の反省をしよう 中華あえ  蒸しぎょうざ  塩タンメン 	18日 カミカミ献立 おひたし  ポリポリスナック  ごはん すきやき煮 	19日 給食最終日 カミカミサラダ  ビザトースト もずくスープ  	20日 春分の日  

給食や家庭での食生活をふり返ろう (口に記入してみよう…よくできた◎ まあまあできた○ あまりできなかった△)

1 食事の前に、せっけんでてあら手洗いができた。 <input type="checkbox"/> 	2 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができた。 <input type="checkbox"/> 	3 食事の姿勢やマナーに気をつけながら食べることができた。 <input type="checkbox"/> 	4 はしを正しく持って上手に食べることができた。 <input type="checkbox"/> 	5 ベジファーストで、野菜から食べ始めることができた。 <input type="checkbox"/> 
6 よくかんで食べることができた。 <input type="checkbox"/> 	7 好き嫌いせず、苦手な食べ物も食べることができた。 <input type="checkbox"/> 	8 残さず食べることができた。 <input type="checkbox"/> 	9 食品の3つのグループや働きがわかった。 <input type="checkbox"/> 	10 季節の野菜や地元でとれる野菜がわかった。 <input type="checkbox"/> 

3月のよていこんだて

令和8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			
				小学校	中学校						
				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						
2月	ちらしずし	ひなまつり & 3月生まれ 誕生日お祝いこんだて		673	841	たまご とり肉 油あげ とうふ 糸かまぼこ 牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 もやし えのき ねぎ 枝豆 ももゼリー しいたけ かんぴょう	ごはん 花ふ かたくり粉 きび砂糖 大豆油			楽しく食べよう 3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。ひなまつりメニューでお祝いします。
3火	スパゲッティ	ミートソース 小松菜サラダ はるか		696	911	豚肉 大豆ミート ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト こまつな キャベツ きゅうり コーン はるか	ソフトめん 米油 三温糖			卒業リクエスト献立を味わおう ミートソースは、めん人気ナンバー1でした。はるかは、みためはすっぱそうだけど甘い柑橘です。
4水	ごはん	さわらのごまだれ焼き 小松菜の風味あえ 豚汁 チーズ		591	708	さわら ハム とうふ 豚肉 チーズ 牛乳 みそ	にんじん ねぎ こまつな 大根 ごぼう もやし つきこんにゃく	ごはん じゃがいも きび砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ		北中3年 大戸中	魚にチャレンジ! 春の魚、鯖(さわら)をねりごまやすりごまなどのごまたっぷりたれにつけこんで味をつけてやきました。
5木	背割れコッパパン	ウインナー・ケチャップ コーンサラダ ミネストローネ みかんゼリー		653	700	ベーコン ウインナー 牛乳	にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン はるか キャベツ トマト みかんゼリー	コッパパン 米油 じゃがいも マカロニ きび砂糖		大戸中	セルフホットドッグを味わおう 切り目の入ったコッパパンにウインナーをはさんで、ケチャップをかけていただきます。
6金	ごはん	手作りごぼうハンバーグ 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁		658	780	とり肉 油あげ 大豆 ひじき 焼きとうふ 牛乳 みそ	にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ 糸こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉 米油 きび砂糖 三温糖			卒業リクエスト献立を味わおう 手作りのハンバーグは人気です。大豆の磯煮、キャベツのみそ汁もリクエストです。
9月	ゆかいごはん	おむすびころんちよ チンジャオロースー いも汁 プリン		758	909	豚肉 みそ 牛乳	にんじん 大根 玉ねぎ ピーマン 白菜 ねぎ なめこ しめじ たけのこ つきこんにゃく	ごはん さといも 米油 きび砂糖 片栗粉 プリン			おにぎりを作って食べよう 東日本大震災から15年がたちます。いつまた災害がくるかわかりません。今日は震災を忘れないように炊き出し給食です。
10火	うどん	カレーうどん りっちゃんサラダ 北会津のいちご		639	819	豚肉 なると 油あげ ハム 塩こんぶ かつお節 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり いちご	うどん きび砂糖 米油			卒業リクエスト献立を味わおう 中学3年生最後のカレーはうどんです。北会津のいちごもつけました。
11水	ごはん	卒業おめでとう お祝いこんだて		648	735	ロースカツ かつお節 チーズ ほたて貝柱 牛乳	にんじん キャベツ フロッコリー きくらげ 干し椎茸 きぬさや	ごはん 中ざら糖 大豆油 豆麩 さといも ミニトマト			楽しく食べよう 6年生と中学3年生のみなさんの卒業を会津の郷土料理でお祝いします。楽しく食べましょう。
12木		川南小6年生作成 冬が旬の食材を使った献立		625	721	たら ツナ 油あげ 牛乳	にんじん キャベツ フロッコリー 大根 しめじ コーン くだもの ねぎ ごぼう 白菜	ごはん 米油 きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ		北中	川南小6年生が作成した献立です。冬の野菜をたくさん使ったところがポイントだそうです。
13金	ごはん	三色そぼろ ポテトサラダ わかめスープ		647	772	とり肉 なると たまご とうふ 魚肉ソーセージ 牛乳 わかめ	にんじん こまつな コーン きゅうり 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		北中 大戸中	セレクト給食 自分で選んだ飲み物を間違えずにとりましょう。1位カフェオレ、2位いちごオレ、3位ヨーグルトでした。
16月	ごはん	チキンカレー・福神漬 海草サラダ ヨーグルト		672	815	とり肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 りんごソース	ごはん カレールー じゃがいも 米油		北中3年 大戸中3年	実践! ベジファースト カレー献立も野菜から食べ始めて健康づくり! 一口目はサラダから。
17火	ちゅうかめん	塩タンメン 蒸しぎょうざ 中華あえ		527	692	豚肉 ぎょうざ なると ハム 牛乳	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ きくらげ なら こまつな メンマ	中華めん 米油 ごま油 ごま		北中3年 大戸中3年	1年間の反省をしよう 好き嫌いをしないで食べられたかな? 残さず食べられたかな? マナーよく食べられたかな? 1年間の給食を振り返ってみましょう。
18水	ごはん	ポリポリスナック おひたし すきやき煮		628	751	豚肉 かつお節 大豆 煮干し 焼きとうふ 牛乳	小松菜 もやし にんじん えのき 白菜 ねぎ 糸こんにゃく	ごはん 中ざら糖 さつまいも 大豆油 ごま 片栗粉		北中3年 大戸中3年	カミカミ献立 ポリポリスナックは青大豆、小魚、さつまいもで作るかみごたえのある人気メニューです。
19金	ピザトースト	カミカミサラダ もずくスープ		549	623	ハム チーズ さきいか とうふ もずく 牛乳	にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 こまつな ねぎ きゅうり たくあん えのき ピーマン コーン	食パン		荒小 北中3年 大戸中3年	給食最終日 今年度最後の給食です。来年度もみなさんに喜んで食べてもらえる安心安全栄養満点な給食作りができるよう、がんばります!

☆ 材料の都合等により、献立が変更になる場合があります。ご了承願います。

* 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。

* 3月は 給食や食について 学んできたことをふり返し、進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

* 今月も中学3年生の「もう一度食べたい! リクエストメニュー」をたくさん取り入れました。楽しみにしてください。



3月地産地消

今月の会津若松市産の食材は米、豆腐、こんにゃく、みそ、いちご(北会津)の予定です。

