

4月のよていこんだて

☆太字の食材は、会津若松市産の予定です。

令和6年度 会津若松学校給食センター

日	曜日	主食	汁・おかず・デザート	牛乳	栄養価		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	野菜は毎食しっかり	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ		
					エネルギーたんぱく質脂分塩分	小学校	中学校	血や肉や骨となる	熱や力となる				体の調子を整える	
11	木	しょうゆラーメン さつまいもとおからのフ ラウニー フロッコリーサラダ			657 21.6~33.3 14.8~22.2 1.9未満	830 26.9~41.5 18.4~27.6 2.5未満	ぶたにく なる おから たまご ハム	ちゅうかめ ん こめ こ さとう さつまいも	にんじん ほうれんそ う ブロッコ リー	もやし ねぎ メンマ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	くだもの	本年度も安全・安心な学校給食に努めてまいります。ブラウニーはセンター特製でおからの食物繊維がはいったデザートです。		
12	金	ほたてのシチュー ツナオムレツ アーモンドサラダ くだもの			642 23.4 21.5 2.5	766 27.3 23.2 2.6	とりにく ほたて ベーコン だいずペースト ツナオムレツ	こめ じゃがいも こめ こ	バター ドレッシング グ アーモ ンド	にんじん ブロッコ リー	たまねぎ しめじ きゃべつ コーン くだもの	小魚	給食センターのシチューは、米粉を使用しています。米粉は腹もちがよく、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。	
15	月	ポークカレー イタリアンサラダ きよみオレンジ			671 20.7 21.2 1.8	799 23.8 24.2 2.1	ぶたにく だいずペースト サラミ	こめ じゃがいも こめ こ さとう	こめ カ ール あぶら ココア	にんじん	たまねぎ アップルソース きゅうり きゃべつ きよみオレンジ	たまご	今日から全校で給食が開始されます。初日は食べやすいようカレーの献立にしました。	
16	火	ご入学、ご進級お祝い献立+4月 生まれお誕生献立 かつゆ とりにくのレモンソース こうみあえ おいおいクレープ			669 29.8 18.5 2.0	775 34.5 19.7 2.5	ほたて とりにく	こめ ごんにゃく さといも まめ かたくり さとう クレープ	あぶら ごま あぶら	にんじん くきたち	きくらげ ほししいたけ レモンじる もやし	まめ・ま めせい ひん	小学生・中学生の皆さん、おめでとございます。給食をしっかり食べて、体作りをしてくださいね。かつゆは会津の郷土料理です。	
17	水	ちゅうかスープ やきぎょうざ2こ ホイコーロー ひとくちいちごゼリー			633 26.1 18.0 1.5	735 29.5 19.6 2.0	あつあげ みそ とうふぶたにく だいず てんめんジャン ぎょうざ	こめ かたくり こ ゼリー	ごま あぶら あぶら	にんじん ごま な ピーマン	えのき だいこん ながねぎ きりぼし だいこん きゃべつ	さかな	ホイコーローは春キャベツをたくさん使用して作ります。キャベツはビタミンCたっぷりです。	
18	木	きつねうどんじる りっちゃんサラダ おまめのケーキ			721 28.0 24.3 1.9	928 35.0 27.8 2.4	ぶたにく なる と あぶらあげ ハム かつおぶし しらはな まめ	牛乳 ごんぶ なまク リーム	うどん さとう こめ こ	あぶら ごま バター	ごま な にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ きゅうり きゃべつ コーン	くだもの	りっちゃんサラダは以前、小学校2年国語の教材「サラダでげんき」にでていたサラダです。とても人気のあるサラダです。おまめのケーキはセンター手作りです。
19	金	くきたちのみそじる さわらのみそマヨやき はるやさいサラダ むらさきもちっぴ			660 29.3 22.2 1.8	781 34.4 24.8 2.1	しみとうふ あぶらあげ みそ さわら さつまあげ	こめ じゃがいも さとう むらさき もちっぴ	エッグ ケア ごま あぶら	くきたち にんじん パセリ	ながねぎ だいこん ごぼう きゃべつ コーン きゅうり	にく るい	会津の春の野菜の代表、くきたちがです。少しにがみのある春の味です。	
22	月	やさしいまごじる すごもりたまご きんぴらごぼう ふりかけ			628 26.7 20.6 2.1	735 29.9 22.2 2.3	とうふ みそ あぶらあげ たまご ハム さつまあげ あおだいず	こめ じゃがいも さとう	ねり ごま ごま あぶら あぶら ごま	ごま な にんじん ほうれんそ う にんじん	えのき ながねぎ ごぼう ごんにゃく	にゅう せい いひん	巣ごもり卵とは、卵を野菜などで囲って蒸した料理です。鳥が巣ごもりする様子を表しています。	
23	火	まーぼーどうふ えびしゅうまい2こ ぼんさんすう			693 26.3 23.1 2.2	809 29.8 25.5 2.4	ぶたにく とうふ みそ だいず ミート てんめんジャン えびしゅうまい ツナ	こめ かたくり こ はるさめ さとう	ごま あぶら	にんじん にら	ながねぎ ほししいたけ きゅうり きゃべつ	かい そう	皆さんの大好きな中華料理の麻婆豆腐です。麻婆豆腐とごはんを交代に食べるとよいですよ。	
24	水	メンチカツパーガー(ハンズ パン、メンチカツ、スライスチ ーズ)サラダ、あいづじの たまごスープ きたあいづのいちご			732 29.7 30.9 2.4	887 34.9 35.8 2.9	メンチカツ たまご ベーコン どうふ	牛乳 チーズ	ハンズ パン さとう かたくり こ	あぶら	ほうれんそ う にんじん	きゃべつ パプリカ きゅうり たまねぎ だいこん はたまねぎ いちご	いも	自分でパンにはさんで食べるセルフサンドです。よくかんで食べてください。会津地鶏の卵を使ったスープがです。味わい深いですよ。
25	木	さんさいうどんじる パリパリサラダ げんきヨーグルト			629 29.5 15.1 1.9	807 36.8 16.9 2.1	とりにく なる と だいず いと かまぼこ	牛乳 ヨーグル ト	うどん ぎょうざ かわ さとう	あぶら ごま あぶら	にんじん ごま な ブロッコ リー	たけのこ わらび だいこん ねぎ きゃべつ コーン えのきたけ	くだもの	春になると山々では山菜がとれるようになります。季節の味をいただきます。パリパリサラダは食感がたのしいサラダです。
26	金	わかめスープ ドライカレー ごぼうのシャキシャキサラダ きよみオレンジ			644 24.5 21.7 1.4	763 28.3 24.5 1.8	ぶたひきにく なまあげ やきどうふ とうふ だいず ミート いと かま	牛乳 わかめ	こめ	ごま ごま あぶら ごま あぶら エッグ ケア	ごま な にんじん ピーマン	きゃべつ えのき たまねぎ ごぼう だいこん きゃべつ きよみオレンジ	小魚	ドライカレーはごはんと一緒にいただきます。野菜のおかずを最初に食べる、ベジ・ファーストを実践しよう!
30	火	たまねぎのみそじる ホッケフライ にんじんしりしり やさしいやさいふりかけ			644 25.7 20.7 2.1	752 28.7 22.9 2.4	とうふ あぶら あげ ホッケ フライ いりたまご ツナ	ぎゅう にゅう	こめ	あぶら すり ごま	にんじん ごま な	たまねぎ だいこん もやし	にく るい	ホッケは獲れる場所や種類によって旬がかわりますが、北海道では5月から7月と11月に多く獲れるそうです。

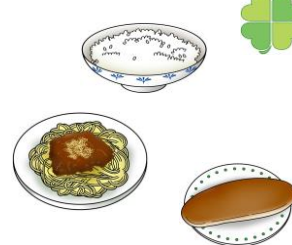
地産地消・・・今月の会津若松市産の食材は、米、米粉、豚肉、豆腐類、みそ、麩、こんにゃく類、アスパラガス、ほうれんそう、くきたち、はたまねぎ、切干大根、いちごの予定です。よく味わって食べましょう。

※ 材料の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

こんだてひょうのみかた

主食の曜日

- 月曜日・・・ごはん
- 火曜日・・・ごはん
- 水曜日・・・第2、第4パン
第1、第3ごはん
- 木曜日・・・めん
- 金曜日・・・ごはん



おかず・・・季節の地元会津若松市の野菜や果物をたくさん使って作ります。

家でとりたい食品の欄があります。ご家庭での食事作りに役立ててください。

栄養価・・・文部科学省の基準によって献立は作られています。主要な栄養成分を表示してありますのでご覧ください。

食べ物のグループわけ・・・食べ物は働きによって赤、黄、緑の3つのグループにわけられます。バランスよく食べたいですね。



月

火

水

木

金

4がつのよていこんだて

【今月の給食の目標】

たの きゅうしょく

楽しい給食にしよう

- 準備や後片づけの仕方をおぼえ、仲よく、楽しく食べましょう。



令和6年度 会津若松学校給食センター

- 新しいクラス、班などの給食の準備や後片づけの仕方を早くおぼえていきましょう。
- この盛りつけ図を参考に、上手に盛りつけましょう。
- 食器は陶磁器です。割れないよう優しく扱ってくださいね。



週のめあて

第1週配膳の仕方を身に付けよう

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

鶴城小、行仁小、一中、二中、三中、一箕中の給食は、会津若松学校給食センターで調理しお届けします。本年も安心・安全な給食の提供につとめて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

会津若松学校給食センター

11日 新年度給食開始!

フロッキーサラダ

さつまいもとおからのフラウニー

ちゅうかめん しょうゆラーメン

12日 米粉を使ったシチュー

アーモンドサラダ

くだものツナオムレツ

チキンピラフ ほたてのシチュー

第2週食器を丁寧に使う

15日 全校給食開始!

きよみオレンジ

イタリアンサラダ

ごはん ポークカレー

16日 ご入学、ご進級お祝い献立+4月生まれお誕生給食

おいおいクレープ

ごうみあえ

とりにくのレモンソース

わかめごはん こつゆ

17日 春キャベツをたっぷり使った献立

ひとくちいちごゼリー

ホイコーロー

やきぎょうざ2こ

ごはん ちゅうかスープ

18日 いっちゃんサラダとは?

おまめのケーキ

りっちゃんサラダ

うどん きつねうどんじる

19日 会津の春野菜

はるやさいサラダ

むらさきいもチップス

さわらのみそマヨやき

ごはん くみたちのみそじる

第3週片付けの仕方をおぼえよう

22日 巣ごもり卵とは?

ふりかけ

きんぴらごぼう

すごもりたまご

ごはん やさしいまごじる

23日 会津産大豆の豆腐

ぼんさんすう

えびしゅうまい2こ

ごはん まーほー豆腐

24日 はさんで食べよう!

きたあいつまのいちご

サラダ

スライスチーズ メンチカツ

パンspan あいつじりのたまごスープ

25日 山菜を味わおう!

げんきヨーグルト

パリパリサラダ

うどん さんさいうどんじる

26日 ベジ・ファーストとは

きよみオレンジ

ごぼうのしゃきしゃきサラダ

ドライカレー

ごはん わかめスープ

第4週片付けの仕方をおぼえよう

食べ物に感謝の心をこめて、「いただきます。」しっかりとあいさつしましょう。



30日 旬の魚・ほっけ

やさしいやさしいふりかけ

にんじんしりしり

ホッケフライ

ごはん たまねぎのみそじる

きゅうしょくをたべるときは・・・

ベジ・ファーストでたべます。

①やさいのおかずをはじめによくかんでたべる。はんぶんぐらいたべてからほかのおかずをたべる。
※下線のあるものがやさいのおかずです。

野菜から食べやさい!

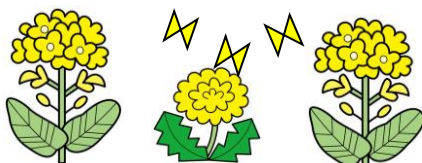


ベジ・ファーストって何?

食事のときに、野菜から食べ始めることです。

たとえば...

- サラダや野菜の小鉢を食べてから、メインの料理を食べる。
- 丼や麺類のトッピングや具の野菜から食べ始める



今年も、皆さんで協力して、よりよい学校給食にしましょう。

