令和7年度 4月 こんだてよてい表

＊毎日の給食は、QRコードからご覧ください。
→→

会津若松学校給食センター

3つのしょくひん群（グループ分け）

あか	みどり	き
おもに体をつくる（血や肉や骨をつくる）食べもの	おもに体の調子を整える（体をまもる）食べもの	おもに熱や力になる（エネルギーになる）食べもの

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	栄養価 <めやす> エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	栄養価 中学校	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC 食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質	給食なしの学校学年	おしらせ
					657 21.6～33.3	830 26.9～41.5								
10	木	ちゅうかめん	ラーメン ポテトのチーズやき 春キャベツとウインナーのサラダ		611 28.3	802 35.6	ぶたにく なると とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	干しいたけ　ねぎ もやし　キャベツ メンマ　玉ねぎ コーン　きゅうり	めん さとう じゃがいも	サラダ油	行仁小１年 鶴城小１年 一中、二中	今年度の給食が始まりました。木曜日は麺の日です。給食の返却の仕方については、ゴミの分別等各学級で丁寧な後片付けをお願いします。
11	金	ごはん	【魚のえいようで記憶力をアップしよう！】 だいこんとあぶらあげのみそしる いわしのかばやき　㊥のみミニチーズ こまつなのさんしょくおひたし		579 27.3	736 34.1	とうふ　みそ 油揚げ　イワシ かつおぶし	ぎゅうにゅう ㊥チーズ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ しょうが　もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま 大豆油	行仁小１年 鶴城小１年	いわしなどの青身の魚に多いDHAという栄養素は、記憶力を高めるといわれています。また、貧血予防に効果的な鉄分も集中力を高めます。
14	月	ごはん	【小1年生,きゅうしょくになれよう！】 チキンカレー ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト		662 26.4	779 28.4	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ グリンピース	こめ さとう じゃがいも	サラダ油		小学１年生は、初めての学校給食です。給食の準備や後片付けの仕方をおぼえて、楽しく食べられるようになるとよいですね。
15	火	キャロットピラフ	【にゅうがく&しんきゅう&4月生まれおめでとう！献立】 とうふとたまねぎのコンソメスープ チーズインハンバーグ　パスタサラダ とちおとめひとくちゼリー		662 24.0	778 28.4	ぶたひきにく ハンバーグ とうふ　ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ　きゅうり しょうが　たまねぎ だいこん	こめ スパゲティ ゼリー	サラダ油 エッグケア（卵なしマヨネーズ）		入学、進級おめでとうございます。小学校のごはんは林パン店さん、中学校は金子パン店さんで炊いていただいています。味はいかがですか。
16	水	ごはん	とんじる ジューシーミンチカツ やさいいため		671 26.5	804 30.7	ぶたにく　みそ とうふ メンチカツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう　ガーリック だいこん　キャベツ ねぎ　こんにゃく もやし　たまねぎ	こめ じゃがいも	大豆油 サラダ油		ひき肉のことをmince(ミンチ)といいます。わたしたちはメンチカツと呼ぶことが多いですが、正しい発音はミンチカツのようですね。
17	木	スパゲティ	【毎月17日は減塩の日こんだて】 だいずミートと馬うまミートソース てつわんチキンナゲット シーザーサラダ		699 30.6	888 37.2	馬ひきにく とりひきにく だいずミート たまご チキンナゲット	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	トマト にんじん	玉ねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり グリンピース	めん さとう こめこ じゃがいも	サラダ油		学校給食摂取基準は、小学生１食当たり食塩２ｇ未満、中学生2.5g未満です。
18	金	ごはん	ミネストローネ とりむねにくのハーブやき 春キャベツのペペロンチーノ ㊥のみ　まんてん大豆		625 26.8	755 30.7	ウインナー とりにく だいず　ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト にんじん	キャベツ　だいこん にんにく　玉ねぎ いとこんにゃく バジル	こめ マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	一中３年	ハーブ焼きのハーブは、パセリ、玉ねぎ、こしょう、トマトパウダー、すりごま、ガーリック、チャイブ、タラゴン、バジルです。
21	月	ごはん	ぶたひきにくともやしのみそキムチスープ すごもりたまご くきたちとちくわのごまあえ		603 27.8	727 31.4	ぶたひきにく なまあげ　みそ たまご　ハム ちくわ	ぎゅうにゅう	ニラ くきたち にんじん	玉ねぎ　はくさい だいこん　もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	大豆油 ごま油 ごま	行仁小 一中３年 二中、三中 一箕中	すごもりたまごは、キャベツなどの細切り野菜の真ん中に卵を割り落して加熱した、鶏の巣に見立てた料理です。レンジでも簡単に作れますね。
22	火	ごはん	マーボーどうふ シャンハイパオズ かんてんとかいそうのちゅうかサラダ		631 29.9	764 35.4	ぶたにひきく だいずミート みそ　とうふ ハム　シャンハイパオズ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん	ニラ にんじん	たまねぎ　たけのこ ねぎ　干しいたけ しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ	こめ こめこ でん粉 さとう	サラダ油 ごま ごま油	一中３年	パオズは中国の点心です。寒天は、テングサやオゴノリなどの海そうから作られます。食物せんいが多いので便通をうながしてくれます。
23	水	しょくパン	【成長するぞ！カルシウムたっぷりこんだて】 イチゴミックスジャム ミニミートボールのクリームシチュー すきこんぶとくんせいチキンのサラダ オレンジ		688 24.0	823 28.3	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	にんにく　キャベツ きゅうり　たまねぎ コーン　オレンジ	パン ジャム さとう こめこ じゃがいも	バター ごま油 サラダ油	一中３年 三中３年	成長期に大切な栄養素は、たんぱく質とカルシウム、鉄分、ビタミンDです。
24	木	うどん	とりなんばんうどん りんごのむしパン もやしとくんせいチキンのカレーあえ		638 30.0	823 37.2	とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	ごぼう　だいこん ねぎ　干しいたけ もやし　たまねぎ りんご缶 りんごソース	めん　さとう むしパンミックス こめこ	サラダ油	一中３年 三中３年	江戸時代までインドシナ諸国を南蛮とよび、南蛮から伝わったネギや唐辛子の入った汁を「南蛮うどん」や「南蛮そば」とよんでいます
25	金	ゆかりごはん	かきたまじる なまあげのみそでんがく じゃがいものそぼろに　㊥のみチーズ		600 24.9	746 32.8	なまあげ　みそ たまご　とうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう ㊥チーズ	ゆかり こまつな にんじん さやえんどう	キャベツ　たまねぎ しょうが いとこんにゃく	こめ さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	三中３年	生揚げは、厚揚げとも言います。木綿豆腐を高温の油で揚げたものです。会津の味噌と砂糖で甘みそを作り、生揚げの上にのせてやきます。
28	月	ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 さんしょくどんのぐ うちこみじる(香川県郷土料理) アスパラガスとツナのわふうサラダ さかなッツハイ		632 26.6	747 32.8	とりひきにく ツナ　たまご だいずミート とうにゅう　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう さかなッツハイ（小魚）	にんじん いんげん アスパラガス	しょうが　ねぎ だいこん　ごぼう キャベツ　きゅうり	こめ うどん でん粉 さといも	サラダ油 さかなッツ（アーモンド・ピーナツ）	一中	瀬戸内海でとれるカタクチイワシでだしをとり名産のうどんをゆでずに入れたのが香川県の郷土料理「打ち込み汁」です。
30	水	ごはん	こめこのワンタンスープ 7しゅのぐざいはるまき はるさめサラダ		659 21.3	762 24.7	ぶたにく かにふうみかぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし　きゅうり しょうが　にんにく 干ししいたけ　ねぎ やさいはるまき メンマ	こめ こめこワンタン はるさめ さとう	大豆油 ごま油	一中	春巻きの7種類の具材は、鶏肉、きくらげ、たけのこ、はるさめ、玉ねぎ、にんじん、キャベツです。

【4月の栄養価平均値】　小学校：カルシウム379㎎、食物繊維6.8g、食塩相当量2.1ｇ　中学校：カルシウム419㎎、食物繊維8.3g、食塩相当量2.5g

当番さんは、トイレのあと、手あらいをしてからしょうどくとみじたく、当番のしごとをしましょう。

給食当番さんは…

学校給食の６つの目標を知りましょう。

●食事の重要性●

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

●心身の健康●

心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

●食品を選択する能力●

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性などについて自ら判断できる能力を身に付ける。

●感謝の心●

食べ物を大切にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心をもつ。

●社会性●

食事のマナーや食事を通した人間関係形成能力を身に付ける。

●食文化●

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。

おしらせ

※入荷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。