

		3つのしょくひん群（グループ分け）						会津若松学校給食センター	
栄養価		あか		みどり		き		給食なしの学校	おしらせ
くめやす>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		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			
小学校	中学校								
640 21.6~33.3	830 26.9~41.5	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン 食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質		
657 30.4	749 33.4	ぶたにく みそ とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり（赤しそ）	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり なしゅ	こめ じゃがいも			脳を活性化させる効果のあるDHA、生活習慣病予防効果があるEPAが多い魚の一つが「さば」です。魚は毎日食べたいですね。
562 22.0	734 25.8	馬ひきにく だいずミート たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし にんにく たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ねぎ しょうが やさしいぎょうざ	こめ さとう マロニー	ごま油 サラダ油 ごま		会津特産馬肉とかみこたえのある切り干し大根のピンパンです。よくかんで食べることは、虫歯予防、肥満予防、記憶力アップにつながるといわれています。
602 27.5	742 32.6	あぶらあげ みそ たまご ハム ぶたにく しみどうふ	ぎゅうにゅう ④ナッツ小 魚（にぼし）	にんじん こまつな グリーンピース	だいこん しめじ キャベツ コーン きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	サラダ油 ④ナッツ小 魚（アーモンド、ピーナッツ、ごま）		昨年度の会津短大栄養管理実習生が提案した切り干し大根のトマト煮は、トマトグチャップと砂糖、だし、しょうゆで味つけします。
699 24.4	867 30.3	ちくわ だいず かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ きゅうり やさしいはるまき	めん さとう	大豆油 ゴマドレッシング		野菜は一日350gをとることが、健康維持の目標量です。1食当たりは生野菜で両手1杯分、加熱野菜で片手1杯分です。
606 27.1	716 31.0	ツナ たまご とりにく かに風味かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ しめじ えのきだけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう でん粉	サラダ油		県教育委員会を通して県の子どもたちの健康を応援するメニューが企業より提案されました。今月はピーマンがテーマのスープです。
593 28.6	712 34.0	たまご だいず あぶらあげ ぶたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう きくらげ入り つくだにのり こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく 干しいたけ えだまめ	こめ	サラダ油		大分では古くからお祝い事やもてなし料理として鶏肉、ごぼう、ネギ、人参などの入った鶏汁と鶏の入った飯と一緒に作られたようです。
538 28.1	716 34.2	とりにく 油揚げ たまご タラ なると みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう パセリ いんげん	ごぼう たまねぎ れんこん しめじ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも でん粉	ごま サラダ油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）		健康を支える食事の基本は主食＋主菜＋副菜＋汁物です。主菜には、肉だけでなく、魚や卵、大豆製品のだんぱく質も食べましょう。
671 23.0	758 25.2	キャベツメンチ カツ ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく だいこん	パン マカロニ じゃがいも さとう ももゼリー	大豆油 オリーブ油 サラダ油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）		ミネストローネとは、イタリア語でごちやませなどの意味があり、具だくさんの野菜スープのことです。免疫力を高めるスープです。
626 27.3	837 34.9	だいず 馬にく とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー グリーンピース	コーン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ メロン	めん さとう こめ粉	サラダ油	一中	北会津の（株）ミフシファームさんのメロンです。ウリやメロンはカリウムが多いのでむくみ予防や抗酸化作用があります。
657 27.1	784 30.8	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	サラダ油 大豆油 ごま		15日は敬老の日です。まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しめじ・いもの頭文字をつなげたサラダで長く健康にいきましょ
605 28.1	788 33.3	あぶらあげ みそ 馬にく たまご だいずミート とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ おから	こめ じゃがいも パン粉 はるさめ	ごま油	一中 一箕中 3年	高たんぱく質で、鉄分やカルシウムも多い馬肉ですが、鉄分はとり肉の約10倍、豚肉の約6倍含まれています。
543 21.3		とうふ ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ もやし	こめ でん粉 じゃがいも	ごま サラダ油	中学校 	成長期にとりだい栄養素は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンDです。乳製品や大豆製品、緑黄色野菜をとりましょ。
635 28.2	784 33.0	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう 青さのり	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ だいこん キャベツ はくさいキムチ	めん まんじゅう てんぷら粉 米粉	大豆油	二中 三中 一箕中	天ぷらまんじゅうは、会津の郷土食です。彼岸にお供えし、固くなったものを再加熱して、おいしく食べようとした先人の知恵です。
605 26.7	724 31.5	ぶたにく にしん だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめふりかけ	にんじん かぼちゃ	だいこん こんにゃく ねぎ なめこ 	こめ さとう さといも	ごま 大豆油	二中3年 一箕中3年	戊辰戦争時、負傷した戦士に「牛肉いも汁を食べさせよ」と會津藩の医師が推奨したそうです。大豆と南瓜の味噌煮は龍城食です。
593 30.3	704 35.0	ぶたにく とりにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しょうが しめじ だいこん 干しいたけ こんにゃく しばづけ（なす）	こめ さとう でん粉 里いも 車ぶ	サラダ油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）	二中	本市は新潟市と観光交流都市として、長岡市、三条市とは災害時相互応援協定都市として締結しています。戊辰戦争時の関りもあります。
697 26.0	801 28.5	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり にんにく りんご	パン ジャム こめ粉 じゃがいも さとう	サラダ油 バター アーモンド エッグケア （卵なしマヨネーズ）		かぼちゃは大戸町の大竹さん、りんごは門田町の白井農園さんが作っているものを使用する予定です。味はいかがでしょうか。
641 23.7	835 29.9	ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ もやし キャベツ メンマ	めん さつまいも さとう みずあめ	大豆油 ごま ごま油	行仁小6年 鶴城小6年	徳島県鳴門市は、本市と親善交流都市です。明治時代の本市出身である松江豊久氏が縁です。わかめやさつまいもは特産品です。
575 28.6	672 31.8	とりにく しみどうふ ちくわ たまご イワシ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ もやし 				