「みんなが元気になる 給食献立を考えよう!」 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 令和7年度 栄養価 あか みとり 小学校6年生や中学 | 年生に「みなが元気になる給食献立」を考えてもられなが元気になる給食献立」を考えてもられた献立について食品バランスや旬、価格、主食に合う副菜か、鶏理時間、目的への工夫点等の観点から総合して、強数点を選定しています。3月までに計画的に給食で実施します。 11月🎾 おもに 熱や力になる (エネルギーになる) 食べもの おもに体をつくる おしらせ くめやす> エネルギー (kcal) (血や肉や骨をつくる)食べもの からに 体の調子を整える (体をまもる) 食べもの 給食 なしの 学校 ※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。 たんぱく質 (g) こんだて よてい表

			実施します。	R	小学校	中学校			*	× + 0 · 0	A			ご了承ください。
日	曜	主食	主带, 可带, 计帧	牛乳	640	830	1群	2群	3群	4群	5群	6群	-	
	日	土艮	主菜・副菜・汁物 	十孔	21.6~ 33.3	26.9~ 41.5	たんぱく質	無機質	カロテン	ピタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質		
4	ĸ	ごはん	だいこんとこうやどうふのみそしる やきぐりコロッケ マカロニサラダ	****	645 20.7	820 24.4	あぶらあげ しみどうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり だいこん ねぎ	こめ じゃがいも マカロニ コロッケ (さっぱいも・じゃがいも)	サラダ油 大豆油 エッグケア ^{(卵なしマヨ} ネーズ)		焼き栗コロッケは、栗の形をしていますが中身はじゃが芋とさつま芋が約45%です。栗は9.6%のみ入っています。
5	水	ゆかりこはん	じゃがいものそぼろに なまあげピザ ブロッコリーのおかかあえ	***	643 27.8		とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー ゆかり (赤 しそ)	たまねぎ しょうが だいこん えだまめ キャベツ しょうが いとこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	サラダ油	中学校	糸こんにゃくと生揚げは本 町のこんにゃくやさんと豆 腐屋さんから、ブロッコ リーは北会津町産、大根は 神指町産を使用予定です。
6	木	うどん	たまごとじうどんスープ しろはなまめのケーキ もやしとかまぼこのナムル		662 26.9	865 34.2	とりにく たまご しろはなまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん そう こまつな	だいこん もやし ほししいたけ ねぎ	めん こめこ でん粉 さとう	ごま バター ごま油 サラダ油 生クリーム		白花豆は、白い花が咲くベニバナインゲンの一種で大 粒の豆です。栄養素は鉄分やカルシウムが多いのが特徴です。
7	金	ごはん	[一中1年4組三瓶華音さん作成こんだて] やさいスープ ハンパーグ はるさめサラダ	***	597 23.4	722 28.0	ウインナー とりひきにく ぶたひきにく だいすミート たまご チキンハム	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん ほうれん そう	しめじ だいこん たまねぎ もやし きゅうり おから	こめ じゃがいも パンこ はるさめ さとう	サラダ油ごま油	鶴城小 一箕中	工夫した点は「秋になった ので、きのこを入れた。人 気なハンバーグで気分がよ くなるように考えた」そう です。Niceです!
10	A	ごはん	にくだんごのちゅうかスープ ハムカツ チョレギサラダ	-	600 20.8	759 24.3	にくだんご ハムカツ かまぼこ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん	はくさい ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ しょうが だいこん	さとう	大豆油ごま油ごま	二中	チョレギサラダは、韓国風 塩味のごま油ドレッシング をかけたサラダで、本来 「チョレギ」は「浅漬けキ ムチ」を意味します。
11	火	ごはん	[一中1年2組小川優和さん作成こんだて] ほうれんそうのみそしる サケのマスタードやき きりぼしだいこんのにもの	***	574 32.6	706 38.0	とうふ サケ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん そう	だいこん にんにく ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう でん粉	サラダ油	二中	工夫した点は「秋や冬が旬 の大根、にんじん、鮭、ほ うれん草を使ったことと、 彩りも意識したこと」だそ うです。
12	水	コッペパン	【ふくしま健康応援企業メニュー】 カルシウム強化チョコレート とりとブロッコリーのクリームシチュー(QP株 式会社提案シチュー) スイートボテトサラダ ラフランス		692 24.1	840 28.6	とりにく レろはなまめ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコ リー	たまねぎ キャベツ きゅうり 門田産ラフランス	パン こめこ チョコレート じゃがいも さとう さつまいも	バター サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		県教育委員会と各企業が県 内の子どもたちの健康を応 援するために提案した減塩 と野菜たっぷりメニューを 取り入れています。
13	木	ちゅうか めん	とうにゅうタンタンめんスープ まっくろくろすけ(小:3こ、中:5こ) ツナとだいこんのわふうサラダ	**	675 27.6	868 34.2	ぶたひきにく だいずミート とうにゅう みそ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな	もやし だいこん きゅうり ねぎ はくさい メンマ キャベツ にんにく しょうが	めん 白玉だんご さとう	ごま油 サラダ油 ごま		映画「となりのトトロ」に でてくるススワタリに見立 てた献立「まっくろくろす け」は、白玉団子に黒すり ごまと砂糖をまぶします。
14	金	ごはん	【11月生まれたん生おいわいこんだて】 キムチスープ チキンうめカツ コールスロー ふくしまのももゼリー	***	622 24.6	758 28.9	ぶたひきにく とうふ チキンうめカツ	ぎゅう にゅう	にんじん ニラ	もやし たまねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ	こめ さとう ももゼリー	サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		キムチには、乳酸菌やビタミン類などを含みます。日 に日に寒くなりますが、代 謝促進、疲労回復に効果が 期待できるそうです。
17	A	ごはん	【日本各地の料理をあじわおう!】 いろいろやさいのふりかけ あすかじる(奈良県郷土料理) あつやきたまご もやしとツナのナムル	***	607 26.5	756 31.1	とりにく あつやきたまご ツナ みそ	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう	だいこん はくさい もやし たまねぎ ねぎ いろいろやさいのふ りかけ	こめ さとう じゃがいも	ごま油ごま		飛鳥汁は奈良県の郷土料理ですが、飛鳥時代に中国から伝わった牛乳と鶏肉を使った料理です。当時、牛乳は貴重なものでした。
18	火	ごはん	【有機農産物活用推進の日】 有機だいこんのポトフ ごもくやさいにくだんご(小:2こ、中:3こ) パスタサラダ		654 25.0	82 3 30.8	とりにく ウインナー うずらたまご 五目にくだんご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ スパゲティ じゃがいも さとう	サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		市農政課の事業で、有機農業やその農産物についての 理解と推進を図るため、有 機農産物を活用した給食を 実施する日です。
19	水	ごはん	[ふくしま旬の食材等活用推進事業献立] くるまぶいりぶたどん なめことさといものみそしる だいこんとキャベツのさんしょくづけ りんごひ	24 th	656 27.7	815 33.1	みそ とうふ くるまぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん なめこ キャベツ ほししいたけ ねぎ いとこんにゃく しょうが りんご	こめ さといも さとう	サラダ油		県農林水産部農産物流通課 のふくしま旬の食材活用推 進事業を活用し、県産や会 津産食材をふんだんに使用 した献立です。
20	木	うどん	けんちんうどんスープ キャベツメンチカツ コーンいりほうれんそうのおひたし		650 28.2	840 35.9	とりにく キャベツメン チカツ	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな ほうれん そう	もやし はくさい だいこん ねぎ コーン	めん じゃがいも	サラダ油 大豆油		福島県産の豚肉やキャベツ を使用したメンチカツで す。サッパリしたおひたし と一緒に食べてもよいです ね。
21	金	こはん	[ふくしま旬の食材等活用推進事業献立] 県産だいずのチキンカレー だいこんサラダ ヨーグルト	****	655 24.8	779 29.2	とりにく だいず くんせいチキ ン	ぎゅう にゅう ヨーグル ト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり アップルソース	こめ こめこ さとう じゃがいも	サラダ油		福島県産の大豆を白河市で加工したものをカレーに使用します。ヨーグルトは小学生70g、中学生90gの物を提供します。
25	×	ごはん	【11月24日は和食の日】 いもじる のざわなチーズなっとう きりぼしだいこんのカレーいため	***	602 29.8	731 35.3	ぶたにく みそ なっとう しみどうふ ウインナー	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん こまつな	はくさい だいこん なめこ こんにゃく しめじ ねぎ のざわな きりぼしだいこん	こめ さとう さといも	ごま油 サラダ油	三中	11月24日は「和食の日」 です。「11(いい)24(日本 食)」の語呂合わせに由来 しています。和食はユネス コ無形文化遺産登録です。
26	水	しょくパン	福島県産なしジャム こめこのワンタンスープ やさいとうふナゲット(小:2こ、中:3こ) はくさいサラダ	***	661 25.2	837 30.4	ぶたにく やさいとうふナ ゲット (魚すり 身) ロースハム	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう	はくさい メンマ だいこん にんにく しょうが もやし ねぎ ほししいたけ きゅうり りんご	パン なしジャム こめこワン タン	ごま油 サラダ油	三中	野菜豆腐ナゲットには、豆腐、魚のすり身、豆乳、玉ねぎ、人参、コーン、枝豆が入っています。
27	木	ちゅうかめん	マーボーメンスープ キャラメルポテト キャベツのごまあえ		691 24.8	890 31.3	とりひきにく ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅう にゅう	にんじん ニラ こまつな	ぼししいたけ ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	めん さつまいも さとう でん粉	ごま油 大豆油 ごま バター		キャラメルボテトは、カットしたさつま芋を油で素揚げし、バター・砂糖・水を煮詰めたキャラメルを全体にからませて作ります。
28	金	ごはん	【一中1年3組星莉維人さん作成こんだて】 だいこんとじゃがいも、とうふのみそしる チーズオムレツ 他のみ さかなッツハイ	****	575 25.6	725 32.0	とうふ あぶらあげ みそ チーズオムレツ かつおぶし	ぎゅう にゅう ®さかなッ ツ (かイワ シ)		だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	サラダ油 ⊕さかなッ ツハイ (アー モンド・ピー ナッツ・ごま)		工夫した点は「色とりどり にしたことと卵を入れてた んぱく質もとれるようにし た」そうです。 彩りもバラ ンスもよいですね。
		11月	の栄養価平均値』 <u>小学校</u>: カル	シウム	361mg	、食物	D繊維7.0g、1	食塩相当量	₫1.9g	<u>中学校</u> :カルシ	'ウム387m	g、食物繊	i維8.7g、1	食塩相当量2.2g