

令和7年度

3月

こんだて
よてい表



「みんなが元気になる
給食献立を考えよう！」
では、6年生と中学1年生の
みなさん、たくさんのすばら
しいこんだての数々を
ありがとうございました。

わたしたちの身体は
わたしたちが食べたもので
つづられます。

1食1食を大切に
健康な生活を送りましょう

		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	
栄養価		あか		みどり		き		給食 なしの 学校 学年	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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
657 21.6 33.3	830 26.9 41.5	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
2月	ごはん	【三中1の3 馬場聖弥さん作成献立】 とんじる ジャーマンポテ ブロッコリーのおかかあえ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
3月	ちらしめし	【中3年おうえん&ひな祭りお祝い献立】 はくさいとどうふのすましじる チキンうめかつ だいにんとたまごのサラダ ひなあられ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
4月	ごはん	【三中1年 Aさん作成献立】 やさしいとほろのスープ チキンポークハンバーグ ほうれんそうのごまあえ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
5月	うどん	しのだうどんスープ わかたけしのだ もやしとチキンハムのおこごむナムル はっさく	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
6月	ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 はちばいじ(福島県いわき市) アジフライ キャベツとだいにんのかおりづけ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
9月	ごはん	【会津伝統野菜をたべて元気に生活しよう！】 オタネニンジンいりミートボールカレー ツナとコーンのサラダ ストロベリーヨーグルト	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
10月	おせきはん	【3月生まれ&そつぎょうおめでとう！献立】 ごゆ風お祝いしる キャベツメンチカツ こまつなとかまにふうみかまほこのあえもの お祝いさくしゅ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
11月	せわりの コッパン	【鶴城小6の2 坂場蒼空さん作成献立】 ホワイトシチュー ウィンナー ブロッコリーのおかかあえ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
12月	ゆき そば	【成長するぞ！カルシウムたっぷり献立】 ソースやきそば わかめスープ フルーツヨーグルトあえ こざかなナッツ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
13月	ごはん	【鶴城小6の1 土橋世佳さん作成献立】 どうふわかめとだいにんのみそじる からあげ はるさめサラダ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
16月	ごはん	【会津伝統野菜をたべて元気に生活しよう！】 オタネニンジンいりうまうまマーボーどうふ れんこんいりたれつきにくだんご きりほいだいにんのオイスターソースに	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
17月	ごはん	【三中1の1 佐野晴香さん作成献立】 おでん でりやきチキン ほうれんそうのおひたし	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
18月	ごはん	いろいろやさしいふりかけ ミネストローネ カルシウム強化プレーンオムレツ はくさいとおまめのイタリアンサラダ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		
19月	うどん	キムチうどんスープ ミニミニあげ(パン) りっちゃんサラダ	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	給食 なしの 学校 学年	おしらせ		

【3月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム367mg、食物繊維5.3g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム409mg、食物繊維7.0、食塩相当量2.4g

□に1年間の反省をしましょう(いつもできた◎、だいたいできた○、できなかった△)

<p>食事の前の手洗いは、いつもしっかりできましたか？</p> <p>ていねいに！</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声できちんとできましたか？</p> <p>心をこめていただきます！</p>	<p>食べずぎらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか？</p> <p>苦手なものにもトライ！</p>
<p>汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか？</p> <p>30回</p> <p>むし歯予防、肥満予防！</p>	<p>毎日、朝ごはんを食べてきましたか？</p> <p>早く寝る！早く起きる！朝ごはんは必ず食べる！</p>	<p>はしを正しく持って、食べることができましたか？</p> <p>鉛筆の持ち方が基本！</p>
<p>給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <p>責任をもって係の仕事します！</p>	<p>食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか？</p> <p>茶わんをもって食べよう</p>	<p>後片付けは、きまりを守って、しっかりできましたか？</p> <p>そろえて！</p>

健康をささえる食事は、「主食+主菜+副菜」です。意識して食べるようにしましょう(〇)♪

料理を選ぶ基本のかたち

食事バランスガイド

おもにエネルギーになる食べ物
おもに体の調子を整える食べ物
多く使ったおかず
おもに体をつくる食べ物
使った食事の中心となるおかず
果物(デザート) 副菜 主菜 主食 副菜(汁物) 牛乳(乳製品) 果物

おもにエネルギーになる食べ物
おもに体の調子を整える食べ物

おもに体をつくる食べ物
おもに体の調子を整える食べ物