

# こんだてよてい表



## 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
<b>&lt;くめやす&gt; エネルギー (kcal)</b> <b>たんぱく質 (g)</b>	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 <b>たんぱく質</b>	2群 <b>無機質</b>	3群 <b>カロテン</b>
657 830 21.6~33.3 26.9~41.5	4群 <b>ビタミンC 食物繊維</b>	5群 <b>炭水化物</b>	6群 <b>脂質</b>

### 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。

給食なしの学校学年

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	657	830	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
					21.6~33.3	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		
10	金	とんじり とりもにくのてりやき はるキャバツとちくわのサラダ ごはん			601	734	ふたにく みそ とうふ とりにく ちくわ	ぎゅう にゅう	にんじん	だいこん しめじ ねぎ こんにやく きゅうり キャバツ えだまめ しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごま油	行仁小1年 鶴城小1年 一箕中	令和8年度の給食が始まります。1食あたり小学生379円、中学生440円で栄養バランスのよい給食を安全に配慮しながら提供します。
13	月	【11年生もきょうよくになれるよう！】 チキンカレー ウィンナーとキャバツのちゅうかサラダ ヨーグルト ごはん			660	834	とりにく ウィンナー	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 キャバツ きゅうり グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	一箕中3年	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覚えて、楽しく食べられるようにしたいですね。
14	火	じゃがいもとあぶらあげのみそしる やさしいはるまき とうふのサラダ ごはん			655	796	あぶらあげ みそ とうふ チキンハム	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん ごまつな	キャバツ きゅうり だいこん やさしいはるまき	こめ じゃがいも さとう	大豆油 ごま油	一中3年 一箕中3年	野菜春巻きには、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、キャバツ、しいたけ、とりにく、春雨が入っています。
15	水	【会津の伝統野菜をたべよう！こんだて】 けんちんじり やさざかな(あまじおサク) くさたちのおひたし いちご ごはん			564	704	とりにく とうふ サク かつおぶし	ぎゅう にゅう	にんじん くさたち	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく もやし いちご	こめ さといも	サラダ油	一中3年 三中3年 一箕中3年	春の会津の伝統野菜は、「ちりめんくさたち」や「荒久田くさたち」などがあります。免疫力を高めるビタミンやカロテンも多い野菜です。
16	木	ラーメンスープ ハッシュドポテトチーズやき ツナとブロッコリーのサラダ ちゅうか めん ごはん			604	805	ふたにく なる と ツナ	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん ごまつな ブロッコリー	メンマ もやし ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャバツ	めん ハッシュド ポテト さとう	サラダ油 ごま油	一中3年 三中3年 一箕中3年	めんを袋から出してスープに入れる時、汁が飛びちらないように気を付けて入れてみましょう。半分に分けてから入れるのもいいですね。
17	金	【ツルツルのまずによくかめかめこんだて】 さつまじる たらのみそマヨネーズやき きりぼしだいのオイスターいため ごはん			603	762	たら ウィンナー とりにく みそ	ぎゅう にゅう	にんじん ハセリ	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ きりぼしだいの えだまめ	こめ パン粉 さつまいも じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）	一中3年 三中3年 一箕中3年	よくかんで食べる 30分 これは、むし歯 ごはんと、むし歯 ごはんと肥満の予防 になるといわれます。
20	月	【福島県産だいきをおいわおう！こんだて】 キャバツとあぶらあげのみそしる とりもひじきのからあげ 県産だいきのそば ごはん			643	814	あぶらあげ みそ とりにく だいき さつまあげ	ぎゅう にゅう ひじき	にんじん ごまつな	ねぎ ごぼう にんにく キャバツ いんこんにやく しょうが えだまめ	こめ じゃがいも こめ ごま でん粉	大豆油 ごま油	行仁小 三中	「いそご」とは、ひじきを使った煮物のことで「磯煮」と書きます。ひじきは、成長するに大切な鉄分やカルシウムが多い海草です。
21	火	【にゅうがく&しんきゅう&4月生まれおめでとう！献立】 ジュリアンスープ ミートハンバーグ ポテトサラダ とちおとめひとくちゼリー キャロット トヒラフ ごはん			627	830	とりにく ハンバーグ ハム	ぎゅう にゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャバツ コーン	こめ じゃがいも さとう とちおとめ 一口ゼリー	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せう。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。
22	水	【成長するぞ！カルシウムたっぷりこんだて】 とうにゅうとこめこのクリームシチュー 福島県産かわなしウィンナー すきこんぶとかまぼこのサラダ ④のみ チーズ せわり コップ パン ごはん			636	835	とりにく とうにゅう ウィンナー かまぼこ	ぎゅう にゅう こんにぶ ④チーズ	にんじん	にんにく キャバツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう こめ じゃがいも	ごま油 サラダ油		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。
23	木	とりにんぼんうどん しろはなまめこのめことうにゅうケーキ はるキャバツとツナのサラダ うどん			678	881	とりにく さつまあげ とうにゅう しろはなまめ ツナ	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう 干しいたけ キャバツ たまねぎ きゅうり ねぎ コーン	めん さとう こめ	サラダ油 ごま油 豆乳ハター 生クリーム ごま油		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。
24	金	【日本各地の料理をおいわおう！】 マーボー豆腐 北海道コーンしゅうまい はるさめサラダ ごはん			615	773	ふたひきにく だいき ミート とうふ みそ チキンハム	ぎゅう にゅう	にんじん ごまつな にんじん	もやし にんにく だけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ きゅうり コーンしゅうまい	こめ さとう でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油		北海道には、収穫量日本一の農産物がたくさんあります。馬蹄餅や人参の他、コーンもその一つです。コーンがたくさん入ったしゅうまいです。
27	月	【成長するぞ！鉄分たっぷりこんだて】 だいこんとあぶらあげのみそしる 鉄分強化プリキャバツカツ もやしとんせいチキンのナムル わかめ ごはん			607	719	あぶらあげ みそ とりにく プリキャバツ カツ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん ごまつな	だいこん キャバツ もやし	こめ じゃがいも さとう	大豆油 ごま油	二中	血液中にある鉄分が全身に酸素を運んでくれます。鉄分は、成長期に大切な栄養素で魚や豆製品、海草に多いです。疲れや貧血を防ぎます。
28	火	【ツルツルのまずによくかめかめこんだて】 やさしいとぎくのかむふりかけ ミネストローネ ツナオムレツ キャバツとチキンのペペロンチーノ ごはん			594	751	ウィンナー だいき ツナオムレツ とりにく	ぎゅう にゅう	トマト にんじん くさたち ふりかけ (のぼらや、大根葉、京菜、広島菜、トマト)	キャバツ だいこん にんにく	たまねぎ ごま さとう (雑粉) マカロニ じゃがいも マロニー	オリーブ 油 米油	一中 二中	乾燥かぼちゃや乾燥トマト、煎りたまご、キヌア、ヒジが入った「野菜と雑穀のかむふりかけ」です。ごはんにかけてよくかんで食べましょう。頭の働きもよくなりますよ。
30	木	【会津の馬肉をたべよう！こんだて】 馬旨(うまうま)だいきミートソース アスパラガスとハムのサラダ オレンジ ごはん			631	830	とりにく ハム うまうま だいき ミート	ぎゅう にゅう	トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ キャバツ しょうが にんにく グリーンピース コーン きゅうり オレノジ	めん ごめ さとう でん粉	サラダ油	一箕中	農林水産省では会津の「馬さし」を郷土料理としています。馬肉は、鶏肉や豚肉と比べると、脂肪分が少なく、鉄分が多いヘルシーな肉です。

【4月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム347mg、食物繊維6.3g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム380mg、食物繊維8.5g、食塩相当量2.3g

### 学校給食の6つの目標を知りましょう。

当番さんは、トイレのあと、手あらいをしてからしゅうどくとみたく、当番のごことをしましょう。

給食に入らないように 気をつけよう！

髪の毛 つば ほこり

手をきれいに洗い、伸びたつめは切る。

白衣は清潔に保つ。

ほうしを髪の毛がかくれるようにかぶり、マスクで口と鼻をおおう。

給食当番用にきれいなハンカチを用意する。

<h4>●食事の重要性●</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>●心身の健康●</h4> <p>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。</p>	<h4>●食品を選択する能力●</h4> <p>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。</p>
<h4>●感謝の心●</h4> <p>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の心をもつ。</p>	<h4>●社会性●</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>●食文化●</h4> <p>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。</p>