

学校給食 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

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	栄養価		3つのしょくひん群 (グループ分け)						給食のない学校学年	おしらせ		
					657 21.6~ 33.3	830 26.9~ 41.5	あか	みどい	き	1群	2群	3群			4群	5群
					たんぱく質 (g)	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	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	
1	金	ごはん	【ツルツルのまぜによくカメカメこんだて】 ミートボールカレー ツナとごぼうのサラダ ミニとうもろこしプリン	30	661	801	18.3	21.4	ミートボール ツナ ミニ豆乳プリン	ぎゅうにゅう う	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ごぼう グリーンピース	ごめ ごめ じゃがいも さとう	エッグケア (卵なしマ ヨネーズ) サラダ油	一箕中	カルシウムが強化されたミートボールを使用したカレーです。頭のはたらきがよくなるようにカレーもサラダもツルツルのまぜによくカメカメ。
7	木	うどん	さんさいうどん やさしいとうふナゲット(2こ) キャベツとたくあんのおこがあげ 節句祝 かしわもち(みそあん)	30	663	825	26.4	32.6	とりにく やさしいとうふ ナゲット	ぎゅうにゅう う しおこんぶ	にんじん こまつな	きくらげ わらび たけのこ ねぎ 干しいだけ キャベツ たくあん きゅうり	めん でん粉 かしわもち	ごめ油	子どもの成長を願い、西日本地域では笹の葉で作る「ちまき」、東日本地域では柏の葉で作る「柏餅」を食べるのが伝統だったようです。	
8	金	たけのこ ごはん	【こどもの日おいわいこんだて】 とうふとわかめのすましじる かつおカツ こまつなのきつねあえ	30	601	726	24.3	28.4	とうふ カツオカツ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う わかめ	こまつな にんじん	菊ご飯の具(菊、ごぼう) だいこん いた こんにゃく もやし	ごめ 大豆油 ごま油	ごま	5月5日はこどもの日です。タケノコのようにすくすく大きくするように願いをこめた菊ご飯です。カツオや鯉も男児の成長を願う魚です。	
11	月	ごはん	にくだんごのちゅうかスープ とうふのあまみそやき ブロッコリーとソフトチキンのサラダ ㊦のみ チーズ	30	576	720	21.6	27.7	にくだんご とうふ みそ ソフトチキン	ぎゅうにゅう う ㊦チーズ	こまつな ブロッコ リー にんじん	ねぎ 干しいだけ もやし キャベツ にんにく しょうが	ごめ はるさめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま	畑のお肉ともいわれる大豆で作られた豆腐は低脂肪で高タンパク、カルシウムや鉄分が多い食品です。1日当たり1/3丁程度は食べましょう。	
12	火	ごはん	【韓国の料理を味わおう!こんだて】 トックク ヤンニョムチキン キャベツとたまごのあえもの	30	649	802	23.8	28.1	かまぼこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう う	こまつな にんじん	もやし きくらげ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごめ トック(も ち)ごめ ごま油 さとう	ごま油 大豆油	トッククは、朝鮮のお祝い料理の一つで、トック(餅)グク(スープ)の意味です。ヤンニョムとは、韓国で合わせ調味料の総称です。	
13	水	しょく パン	【名前がにているたべものちがいをしろう!】 けんさんなしジャム マロニースープ プレーンオムレツ マカロニいりポテトサラダ	30	629	772	23.7	28.6	なると ハム オムレツ とうふ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり しょうが	パン なしジャム マロニー じゃがいも マカロニ	サラダ油 ごま油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)	一箕中	名前が似ていますが、マロニーは、主にじゃがいものでん粉とコーンスターチから作られます。マカロニは、小麦粉から作られています。
14	木	ちゅうか めん	みそラーメンスープ ごめこのかわのやさいきょうざ (小:2こ、中:3こ) ひじきとブロッコリーのデリ風サラダ	30	601	804	27.3	35.1	ぶたにく だいたい かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん ら ブロッコ リー	キャベツ にんにく 干しいだけ もやし しょうが えだまめ ねぎ やさいきょうざ メンマ きくらげ	めん さとう	ごま油 サラダ油	野菜には根を食べる野菜、葉を食べる野菜、茎や実、花を食べる野菜があります。ブロッコリーはつぼみと茎を食べる野菜です。	
15	金	ごはん	【毎月17日は減塩の日こんだて】 けんさんなし キムタクなっとう せんだいふのたまごとし	減塩	600	718	28.7	33.3	ぶたにく みそ とうふ ちくわ たまご なっとう とうにゅう	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ たく あん キャベツ 干し いたけ	ごめ ふ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	5月17日の「世界高血圧デー」にちなみ、日本高血圧学会は、毎月17日を「減塩の日」と制定しています。ケチャップ入り減塩豚汁です。	
18	月	ごはん	【日本各地の料理を味わおう!こんだて】 いもだんごじる(北海道) さわらのしおこうじやき(福井県) やさしいため	30	☆☆☆	735	☆☆☆	35.2	あぶらあげ サワラ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな ピーマン	だいこん ねぎ キャベツ もやし	ごめ ごめ じゃがいも でん粉 さとう	サラダ油	北海道を代表する作物のじゃがいもをゆでて、でん粉を混ぜ、団子にして汁に入れます。サワラの漁獲量日本一は、福井県です。	
19	火	ゆかり ごはん	キャベツとあぶらあげのみそする FeCa強化あつやたまご じゃがいものそぼろに ㊦のみヤクルト	30	601	732	23.5	27.9	あぶらあげ みそ あつやたまご ぶたひきにく	ぎゅうにゅう う ㊦ヤクルト	こまつな にんじん ゆかり (赤し そ)	ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ いとうこんにゃく しょうが	ごめ じゃがいも さとう	サラダ油	ゆかりごはんのゆかりには、食欲増進効果があります。給食用に鉄分やカルシウムが強化された厚焼き玉子も食べてみながら成長しましょう。	
20	水	ごはん	【5月うまれおめでとう!こんだて】 こづゆふうスープ ソフトチキンカツ コールスロー けんさんひとくちブルーベリーゼリー	30	619	719	25.5	28.0	ちくわ チキンカツ	ぎゅうにゅう う	こまつな にんじん	干しいだけ だいこん キャベツ きゅうり コーン いとうこんにゃく	ごめ まめぶ さとう ブルーベ リーゼ リー	大豆油 サラダ油 エッグケ ア(卵なし マヨ)	県内産ブルーベリーで作られた果汁たっぷりゼリーです。アントシアニンが目の健康をサポートします。こづゆ風スープとカツでお祝いです。	
21	木	ちゅうか めん	【会津の馬肉をたべよう!こんだて】 馬ひきにくのとうにゅうタンタンめん かぼちゃしゅうまい チロレギサラダ	30	600	815	27.1	35.6	うまにく みそ だいたい とうにゅう かぼちゃしゅうまい かまぼこ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しょうが きゅうり ねぎ キャベツ にんにく	めん さとう	ごま油 ごま	馬肉は、高タンパク、低カロリー、高ミネラルで栄養価が高いそうです。牛肉の3倍の鉄分が含まれ疲労回復に効果的です。	
22	金	ごはん	【日本各地の料理を味わおう!こんだて】 さんしょくどんのく ジャブじ(鳥取県) もやしのしおこんぶナムル ㊦のみ まんてん大豆	30	604	754	28.9	35.6	ぶたにく たまご だいたい とりにく あぶらあげ とうにゅう ㊦大豆	ぎゅうにゅう う しおこんぶ	こまつな にんじん	いんげん えだまめ しょうが ねぎ もやし だいこん ごぼう 干しいだけ にんにく	ごめ さとう でん粉	ごま油 ごま サラダ油	三食丼の具をごはんにのせて食べましょう。ジャブじは、人が集まる時のおもてなし料理として鳥取県で食べられてきた郷土料理です。	
25	月	ごはん	【成長するぞ!鉄分、ビタミンDたっぷり献立】 こんぶとしめじのかきたまスープ ホッケフライ こまつなとえだまめの三色おひたし	30	581	736	25.6	32.2	とうふ たまご ホッケフライ かつおぶし	ぎゅうにゅう う こんぶ	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ もやし えだまめ	ごめ でん粉	大豆油	成長期には、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンDが大切です。ビタミンDは魚や小松菜、きのこに、鉄分は大豆製品や魚に多いです。	
26	火	ごはん	とうにゅうとごめこのシチュー ふんわりハンバーグのトマトソースかけ かにかまぼこはるさめのサラダ	30	647	758	26.2	28.5	とりにく とうにゅう ハンバーグ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	ごめ ごめ さとう じゃがいも はるさめ	サラダ油 エッグケ ア(卵なし マヨネーズ)	手作りシチューですが、豆乳と米粉を使用することで、牛乳や小麦のアレルギーの牛も同じものを食べられます。	
27	水	ハンズ パン	ミンチカツバーガー (ミンチカツ、コールスロー) ごめこのワンタンスープ かわちばんかん	30	688	812	26.5	30.6	ミンチカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん	コーン キャベツ ねぎ きゅうり 干しい だけ にんにく しょう が もやし メンマ かわちばんかん	パン ごめこ ワンタ ン さとう	ごま油 大豆油 サラダ油	パンスパンにミンチカツとコールスローをはさんで食べましょう。かわちばんかんは、5~6月が旬で、ジュースフルーツともいいます。	
28	木	うどん	【成長するぞ!カルシウムたっぷり献立】 カレーうどんスープ こんにゃくとかいそうサラダ 小:元氣ヨーグルト 中:ストロベリーヨーグルト	30	629	834	27.8	35.9	とりにく あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう う わかめ くきわかめ こんぶ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく コーン	めん ごめ じゃがいも さとう でん粉	ごま油 サラダ油	サラダの海そうには、若布や昆布の他、赤とさかや白とさか、マフノリなども入っています。全て三陸や九州、四国など国内産の海そうです。	
29	金	ごはん	【日本各地の料理を味わおう!こんだて】 つぼんじ(熊本県) タラとやさしいぶくらよせやき やさしいちゅうかあんいため	30	636	778	25.5	30.3	ちくわ とりにく 生あげ ウィ ナー かまぼ こ タラとやさしい ぶくらよせやき	ぎゅうにゅう う	にんじん	干しいだけ キャベツ だいこん こんにゃく もやし たけのこ にんにく しょうが きくらげ	ごめ でん粉	サラダ油 ごま油	熊本県の郷土料理は、お祝い事やお祭りのときに食べる汁です。深いおわんに入れたので、つぼんじからつぼん汁に変化したそうです。	

【5月の栄養価平均値】 小学校:カルシウム385mg、食物繊維5.8g、食塩相当量2.1g 中学校:カルシウム420mg、食物繊維7.4g、食塩相当量2.5g

- * 教室での配膳中の異物混入の防止のために
- 髪の毛やほりかきはいらぬように、給食着や帽子・マスクを正しく身に付けましょう。
- 配膳台の周りに不要なものを置かないようにしましょう。
- 給食中、食缶に汁やおかずが残っているときは、虫やほりかきなどが入らないように、ふたをしめておきましょう。

ゴミがないように
ふいてね~



おかわりするまでに、ふたをしめておいてね~

