

令和8年度

青少年期

三食を“きっち”食べるあいづっこ

10月  
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                                             |                                          | 給食のない学校学年                | おしらせ                                                                                 |              |  |
| くめやす<br>エネルギー<br>(kcal)<br><br>たんぱく質<br>(g) |                      | おもに体をつくる<br>(血や肉や骨をつくる)<br>食べもの              |                                   | おもに<br>体の調子を整える<br>(体をまもる) 食べもの    |                                                                      | おもに<br>熱や力になる<br>(エネルギーになる)<br>食べもの           |                                          |                          |                                                                                      |              |  |
| 小学校                                         | 中学校                  |                                              |                                   |                                    |                                                                      |                                               |                                          |                          |                                                                                      |              |  |
| 640<br>21.6~<br>33.3                        | 830<br>26.9~<br>41.5 | 1群                                           | 2群                                | 3群                                 | 4群                                                                   | 5群                                            | 6群                                       |                          |                                                                                      |              |  |
| たんぱく質                                       |                      | 無機質                                          |                                   | カロテン                               |                                                                      | ビタミン<br>食物繊維                                  |                                          | 炭水化物                     |                                                                                      | 脂質           |  |
| 624<br>25.1                                 | 829<br>32.6          | とりにく<br>米粉たこやき<br>(タコ)<br>かまぼこ               | ぎゅう<br>にゅう<br>こんぶ                 | にんじん<br>こまつな                       | ねぎ<br>干しいたけ<br>だいにん<br>キャベツ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>りんご                    | めん<br>米粉たこや<br>き(米粉)<br>さとう                   | サラダ油<br>ごま油                              | 二中                       | 西洋に「1日1個のリンゴは<br>医者を選ばせる」という諺<br>があります。リンゴを食<br>うと、医者にかかる必要<br>がないという意味ですね。          |              |  |
| 661<br>27.4                                 | 764<br>30.4          | あぶらあげ<br>みそ ちくわ<br>とうふステーキ                   | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>こまつな                       | だいにん<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>もやし                                          | こめ<br>じゃがいも<br>てん粉<br>さとう                     | ごま油<br>エッグケ<br>ア(卵なしマ<br>ヨネーズ)           | 二中3年                     | 大豆が原料のステーキで<br>す。肉と比べるとカロリー<br>や脂質は控えめですが、カ<br>ルシウムやマグネシウムが<br>多いのでヘルシーです。           |              |  |
| 602<br>24.3                                 | 733<br>28.8          | とりにく<br>ぶたひきにく<br>あつやきたまご                    | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめふり<br>かけ         | にんじん<br>ピーマン                       | ごぼう<br>だいにん<br>ねぎ<br>こんにやく<br>キャベツ<br>もやし                            | こめ<br>さつまいも<br>さとう                            | サラダ油                                     | 小4・5年<br>二中3年            | さつま汁は、鹿児島で江戸<br>時代から食べられていたよ<br>うです。鶏肉を使った具だ<br>さんの汁のことで、さつま<br>鶏は有名です。              |              |  |
| 644<br>28.5                                 | 729<br>31.2          | サバみそに<br>みそ<br>ツツ                            | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>ブロッコ<br>リー小松<br>菜ミント<br>マト | だいにん<br>キャベツ<br>えのきだけ<br>ねぎ<br>きゅうり                                  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | サラダ油                                     |                          | 窓口さんの工夫した点は、<br>「すべての食品群の食品を<br>使うことを意識し、和食な<br>ので魚やみそ汁を入れ<br>た。」とのことです。             |              |  |
| 598<br>26.3                                 | 789<br>34.3          | とうふ<br>みそ<br>たまご<br>とりにく<br>④大豆              | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>ほうれん<br>そう                 | だいにん<br>キャベツ<br>ごぼう<br>こんにやく<br>しめじ                                  | こめ<br>さといも<br>さとう                             | ごま油<br>サラダ油                              | 一中                       | 坂内さんの工夫した点は、<br>「できるだけ色とりどりに<br>なるようにして、パランス<br>を考えた。」そうです。想<br>像力がすばらしい！            |              |  |
| 666<br>26.9                                 | 867<br>33.7          | ぶたひきにく<br>みそ たまご<br>ハム                       | ぎゅう<br>にゅう                        | にんじん<br>こまつな<br>ニラ                 | もやし<br>にんにく<br>キャベツ<br>ねぎ<br>しょうが<br>干しいたけ<br>コーン                    | めん<br>米粉<br>さとう<br>小麦粉<br>さつまいも               | ごま油<br>豆乳/パ<br>ター<br>ごま                  | 一中1・2年<br>ア<br>カシア       | 野菜は一日350gをとること<br>が、健康維持の目標量で<br>す。1食当たりは生野菜で<br>両手1杯分、加熱野菜で片<br>手1杯分です。             |              |  |
| 603<br>22.9                                 | 761<br>29.0          | とうふ<br>かまぼこ<br>レバーいりメン<br>チカツ<br>ツツ          | ぎゅう<br>にゅう<br>⑥のみ<br>チーズ          | にんじん<br>こまつな                       | にんにく<br>しょうが<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                           | こめ<br>マロニー<br>さとう                             | ごま油<br>サラダ油<br>大豆油                       | 行仁小<br>一中2年、<br>ア<br>カシア | 10月10日は目の愛護デー<br>です。目の健康によいタ<br>ミンAやビタミンB1の多い<br>レバーや人参を使ったメ<br>ニューです。               |              |  |
| 578<br>27.3                                 | 727<br>33.5          | とうふ<br>みそ<br>とりにく                            | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ<br>こんぶ          | トマト<br>ゆかりふ<br>りかけ                 | だいにん<br>しめじ<br>しょうが<br>きゅうり<br>キャベツ                                  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | ごま油<br>こま                                |                          | 星さんの工夫した点は、<br>「6つの基礎食品群の全て<br>の食品が入るように考え<br>た。」そうです。味のバ<br>ランスもよさそうです。             |              |  |
| 640<br>28.5                                 | 788<br>34.7          | とりにく<br>ぶたひきにく<br>だいすき<br>ぶたこまめ<br>ぶたにく      | ぎゅう<br>にゅう<br>ヨーグル<br>ト           | にんじん<br>ピーマン                       | お種にんじん<br>にんにく<br>しょうが<br>だいのこ<br>たまねぎ<br>コーン<br>もやし<br>メンマ<br>干しいたけ | こめ<br>米粉<br>米粉ワンタ<br>ン                        | ごま油                                      |                          | 会津伝統野菜の「オタネ<br>ニンジン」は疲労を回復する<br>効果があるとされています<br>。ナンは、ちぎってカ<br>レーをつけて食べて。             |              |  |
| 662<br>24.2                                 | 873<br>30.9          | とうふ<br>とりにく<br>ぶたひきにく<br>ぶたひきにく<br>みそ        | ぎゅう<br>にゅう<br>しおこん<br>ぶ           | にんじん<br>ニラ                         | きゅうり<br>だいにん<br>にんにく<br>しょうが<br>干しいたけ<br>もやし<br>ねぎ<br>キャベツ           | めん<br>さつまいも<br>さとう<br>てん粉                     | ごま油<br>大豆油<br>豆乳パ<br>ター                  |                          | 麻婆めんは、昭和40年代<br>の新潟市の中華店で考案<br>されたことされています。香<br>くなると熱々の麻婆が<br>お腹を温めてくれます。            |              |  |
| 619<br>31.5                                 | 773<br>39.5          | とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ サケ                        | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ<br>チーズ          | にんじん<br>こまつな<br>ミントマ<br>ト          | だいにん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>コーン                                          | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | エッグケ<br>ア(卵なしマ<br>ヨネーズ)                  | 鶴城小                      | 五十島さんの工夫した点<br>は、「6つの基礎食品群の<br>全ての食品が入るように<br>考えた。」とのこと<br>です。すばらしいです。               |              |  |
| 625<br>28.2                                 | 765<br>33.8          | ちくわ<br>さつまあげ<br>ゆすらたま<br>ごなまあげ<br>とりにく<br>みそ | ぎゅう<br>にゅう<br>こんぶ                 | にんじん<br>ゆかり<br>(赤し<br>そ)           | きゅうり<br>だいにん<br>こんにやく                                                | こめ<br>さとう<br>さといも                             |                                          | 一箕中                      | よくから食べることで胃<br>腸の働きを整え、肥満や<br>むし歯の予防、集中力や<br>判断力、記憶力の向上に<br>もつながります。                 |              |  |
| 667<br>28.8                                 | 803<br>34.0          | あぶらあげ<br>とうふ<br>みそ<br>とうふハンバ<br>ーグ           | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>こまつな                       | もやし<br>だいにん<br>たまねぎ                                                  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | ごま<br>サラダ油                               |                          | 古寺さんの工夫した点<br>は、「一度に6つの基礎食<br>品群を全部とれるように<br>した。」所だそうですね。<br>大豆製品も入ってヘルシ<br>ー！       |              |  |
| 640<br>17.9                                 | 785<br>21.9          | にくだんご<br>ワインナー                               | ぎゅう<br>にゅう<br>ひじき                 | にんじん<br>こまつな<br>パセリ                | こんにやく<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ                                  | こめ<br>じゃがいも<br>ハンパ<br>ン<br>ストロベ<br>リーク<br>レープ | ごま油<br>サラダ油<br>大豆油                       |                          | 学校給食の目標は、生<br>産の健康の他、豊かな人<br>間性、勤労と感謝の心、<br>環境保全、郷土愛を育<br>むなど社会と密接に関<br>係しています。      |              |  |
| 647<br>26.9                                 | 847<br>33.9          | とりにく<br>だいす<br>あぶらあげ                         | ぎゅう<br>にゅう<br>ひじき                 | にんじん<br>ブロッコ<br>リー                 | たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが<br>にんにく<br>コーン<br>きゅうり<br>みかん                   | めん<br>こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>てん粉<br>ぎょうざの皮     | サラダ油<br>ごま油                              | 三中                       | カレーうどんは東京早<br>稲大学のそば屋が発祥と<br>なっています。デザー<br>トはビタミンCやカリウ<br>ムなど栄養が豊富なみ<br>かんです。        |              |  |
| 635<br>25.9                                 | 761<br>28.3          | とうふ<br>たまご<br>とりにく                           | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>ほうれん<br>そう<br>こまつな         | たまねぎ<br>干しいたけ<br>しょうが<br>にんにく<br>もやし<br>キャベツ                         | こめ<br>こめ<br>さとう<br>てん粉                        | ごま<br>大豆油<br>ごま油                         | 二中                       | 佐藤さんが工夫した点<br>は、「1・6群の食材を<br>献立の中にパランスよく<br>入れて栄養満点の給食に<br>した。」所だそうですね。<br>すばらしい！    |              |  |
| 646<br>27.5                                 | 802<br>33.7          | とりにく<br>モーカサメ                                | ぎゅう<br>にゅう                        | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ               | たまねぎ<br>ねぎ<br>だいにん<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>もやし<br>コーン<br>えだまめ             | こめ<br>さん粉<br>さといも<br>さとう                      | サラダ油<br>大豆油<br>エッグケ<br>ア(卵なしマ<br>ヨネーズ)こま | 行仁小<br>一箕中               | 給食で小松菜を使う理<br>由は、カルシウムが牛乳<br>よりも多く、ほうれん草<br>の約3倍含まれるスー<br>パー野菜だからです。                 |              |  |
| 648<br>20.7                                 | 806<br>24.6          | とりにく<br>チキンハム                                | ぎゅう<br>にゅう<br>ひじき<br>きょうざ<br>セキルト | にんじん<br>こまつな                       | ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>きくらげ<br>しょうが<br>もやし                            | こめ<br>トック(も<br>ち)さとう<br>はるさめ                  | ごま油<br>大豆油                               |                          | ヤクルトは会津つ子<br>保育園プログラムとい<br>う企画で会津ヤクルト<br>販売株式会社さんか<br>ら無償提供していただ<br>くものです。感謝です。      |              |  |
| 800<br>27.6                                 |                      | ぶたひきにく<br>ハム                                 | ぎゅう<br>にゅう<br>チーズ                 | にんじん<br>ブロッコ<br>リー                 | だいにん<br>キャベツ<br>きゅうり                                                 | パン<br>さとう<br>じゃがいも                            | 大豆油<br>サラダ油                              | 小学校<br>一箕中               | いつの時代も人気ナ<br>ンバーワンの揚げパン<br>です。りんごは門田町<br>の白井農園の「緑の衣<br>(ひのころも)」の予<br>定です。            |              |  |
| 663<br>27.4                                 | 872<br>34.9          | とりにく<br>きなこ<br>とうふ<br>かまぼこ                   | ぎゅう<br>にゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>こまつな                       | きゅうり<br>ねぎ<br>だいにん<br>キャベツ<br>コーン                                    | めん<br>白玉だんご<br>さとう                            | サラダ油<br>ごま油                              | 一中                       | だんごの歴史は、中国<br>から伝わった「団喜(だ<br>んき)」が由来です。き<br>なこは、平安時代には<br>貴族の間で食べられて<br>いました。        |              |  |
| 665<br>27.3                                 | 800<br>31.0          | とりにく<br>ウィンナー<br>ゆすらたまご<br>ハンバーグ<br>ハム       | ぎゅう<br>にゅう                        | にんじん<br>かぼちゃ                       | たまねぎ<br>だいにん<br>キャベツ<br>きゅうり                                         | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                            | サラダ油<br>エッグケ<br>ア(卵なしマ<br>ヨネーズ)          | 鶴城小                      | ハロウィンは、アイル<br>ランド発祥行事です。<br>収穫を祝いますが、そ<br>もそもはカボチャで<br>はなくカブでランタ<br>ンを作っていたそう<br>です。 |              |  |

|                          |  |  |                                   |  |  |
|--------------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|
| 361mg、食物繊維5.8g、食塩相当量2.0g |  |  | 中学校：カルシウム393mg、食物繊維7.4g、食塩相当量2.3g |  |  |
|--------------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|

【10月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム361mg、食物繊維5.8g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム393mg、食物繊維7.4g、食塩相当量2.3g