

こんだてよてい表



*毎日の給食は、
QRコードからご
覧ください。
→→



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
くめやす> エネルギー (kcal)	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
たんぱく質 (g)			
小学校 中学校	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン
	4群 たんぱく質	5群 無機質	6群 カロテン

給食
なしの
学校
学年

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。



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	650 21.6~ 33.3	830 26.9~ 41.5	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	給食 なしの 学校 学年
10	金	ごはん	とんじり とりもにくのてりやき はるキャベツとちくわのサラダ		601 31.3	811 37.2	ふたにく みそ とうふ とりにく ちくわ	きゅう にゅう	にんじん	だいこん しめじ にんにく きゅうり キャベツ えだまめ しょうが	ごめ じゃがいも さとう	ごめ油	行仁小1年 一箕中
13	月	ごはん	【小1年生もきょうしゅくになれよう！】 チキンカレー ウインナーとキャベツのちゅうかサラダ ヨーグルト		660 25.4	834 27.8	とりにく ウインナー	きゅう にゅう ヨーグル ト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース	ごめ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	一箕中3年
14	火	ごはん	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		655 19.9	800 24.4	あぶらあげ みそ とうふ チキンハム	きゅう にゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん やさしいはるまき	ごめ じゃがいも さとう	大豆油 ごま油	一中3年 一箕中3年
15	水	ごはん	【会津の伝統野菜をたべよう！こんだて】 けんちんじり やさじかな(あまじいおサケ) きざちのちのおひたし いちご		594 34.0	804 41.6	とりにく とうふ サケ かつおぶし	きゅう にゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ にんにく もやし いちご	ごめ さといも	サラダ油	一中3年 三中3年 一箕中3年
16	木	ちゅうか めん	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		604 26.3	805 33.1	ふたにく なると ツナ	きゅう にゅう チーズ	にんじん こまつな ブロッコ リー	メンマ もやし ほししいだけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	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
17	金	ごはん	【ツルツルのまずによくかめかめこんだて】 さつまじり たらのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのオイスターいため		613 28.3	792 37.4	たら ウインナー とりにく みそ	きゅう にゅう	にんじん パセリ	ごぼう だいこん にんにく ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごめ パン粉 さつまじり 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
20	月	ごはん	【福島県産だいをあじわおう！こんだて】 キャベツとあぶらあげのみそしる とりもにくのからあげ 県産だいのいそに		643 27.3	814 32.6	あぶらあげ みそ とりにく だいす さつまあげ	きゅう にゅう ひじき	にんじん	ねぎ ごぼう にんにく キャベツ いとにんにく しょうが えだまめ	ごめ じゃがいも ごめこ でん粉	大豆油 ごめ油	行仁小 三中
21	火	キャロ トピラッ	【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 ポテトサラダ ミートハンバーグ とちおとめひとくちせりー		627 22.1	830 28.7	とりにく ひきこ ハンバー グハム	きゅう にゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	ごめ じゃがいも さとう とちおとめ ーロゼリー	エッグケ ア(卵なし マヨネーズ)	
22	水	せわか コッパ パン	【成長するぞ！カルシウムたっぷりこんだて】 とうにゅうとごめこのクリームシチュー 福島県産かわなしウインナー すきこんぶとかまぼこのサラダ ④のみ チーズ		636 26.6	835 32.3	とりにく うにゅう ウインナー かまぼこ	きゅう にゅう ごみん ちーズ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン さとう ごめこ じゃがいも	ごま油 サラダ油	
23	木	うどん	とりなんばんうどん しるはなまめのごめこうにゅうケーキ はるキャベツとツナのサラダ		678 29.0	881 36.3	とりにく さつまあげ きゅうり しるはなまめ ツナ	きゅう にゅう	にんじん ほうれんそ う	ごぼう 干しいだけ キャベツ たまねぎ コーン	めん さとう ごめこ	サラダ油 ごま 豆乳パター 生クリーム ごめ油	
24	金	ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 マーボーどうふ 北海道コーンしゅうまい はるさめサラダ		615 26.3	793 33.4	ふたにく だいす とうふ みそ チキンハム	きゅう にゅう	にんじん	もやし にんにく ただのこ しょうが 干しいだけ ねぎ きゅうり コーンしゅうまい	ごめ さとう でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	
27	月	わかめ ごはん	【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 鉄分強化ブリキャベツカツ もやしとくせいチキンのナムル		607 22.6	789 27.0	あぶらあげ みそ とりにく ブリキャベツ カツ	きゅう にゅう わかめ	にんじん	だいこん キャベツ もやし	ごめ じゃがいも さとう	大豆油 ごま油	二中
28	火	ごはん	【ツルツルのまずによくかめかめこんだて】 やさしいとざくざくのかむふりかけ ミネストローネ ツナオムレツ キャベツとチキンのペペロンチーノ		614 20.5	811 25.4	ウインナー だいす ツナオムレツ とりにく	きゅう にゅう	トマト にんじん きざち ふりかけ(ゆ ぼろや、大根葉、 ほうろ、豆腐葉、 豆苗、豆腐葉、 トマト)	キャベツ だいこん にんにく	ごめ さとう ふりかけ(雑 穀) マカロニ じゃがいも マロニー	オリーブ 油 米油	一中 二中
30	木	スパゲ ティ	【会津の馬肉をたべよう！こんだて】 馬旨(うまうま)だいすミートソース アスパラガスとハムのサラダ オレング		631 26.6	830 34.6	とりにく ハム うまうまに だいすミート	きゅう にゅう	トマト にんじん アスパラガ ス	たまねぎ キャバ しょうが にんに く グリーンピー ス コーン きゅうり オレング	めん ごめこ さとう でん粉	サラダ油	一箕中

【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

当番さんは、トイレのあと、手あらいをし
てからしよくとみじく、当番のし
ごとをしましょう。

給食に入らないように
気をつけよう！



給食当番さんは...

手をきれいに
洗い、伸びた
つまは切る。

白衣は清潔に
保つ。

<出典：スーパー資料教育ブック 健学社>

ぼ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。

学校給食の6つの目標を知りましょう。

●食事の重要性●



食事の重要性、食事の喜び、楽し
さを理解する。

●感謝の心●



食べ物を大切に、食物の生産
などにかかわる人々へ感謝する
心をもつ。

●心身の健康●



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。

●社会性●



食事のマナーや食事を通した人間
関係形成能力を身に付ける。

●食品を選択する能力●



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。

●食文化●



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。