

3がつよていこんだて

☆太字の食材は、北会津町産です。

平成29年北会津地区学校給食センター

日	曜	主食	献立名	牛乳	栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜は毎日食しつかりと	家でとりたいたい食品	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	小学校					中学校
1	水	むぎごはん	あつあげのみそしる さんまのかぼやき ごうみあえ かんこくのり	619	748	23.4	28.9	21.2	2.6	あつあげみそさんま 牛乳 かんこのり	こまつな ほうれんそう キャベツ ほししいだけ ながねぎ コーンもやし	こめむぎ じゃがいも さとうあぶら こまごまあぶら	肉類	さんまの蒲焼はDHAなど体によい油がとれます。実は隠れた人気メニューです。
2	木	?パン	北中3-3希望献立 ミネストローネ オムレツ ツナとわかめのサラダ いちご	790	918	22.7	25.6	26.4	2.8	ベーコン いんげんまめ オムレツ ツナ 牛乳 こなチーズ わかめ	にんじん トマトピーズ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	?パン じゃがいも マカロニ さとう マーガリン オリーブオイル こまあぶら	小魚類	北会津中学校3年のリクエスト献立です。秋山 さん、坂内さん、大竹 さんたちが考えてくれました。なんのパンがでるでしょうか。お楽しみに
3	金	ちらしずし	ひなまつり献立 じゃがもち ちりすましじる さわらのさいきょうやき くみたちのあえもの ひなあられ	633	742	28.2	30.4	17.2	3.2	とうふ なるど さわら ロースハム 牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな きたち ほししいだけ かんぴょう だいのこれん こん だいこん キャベツ	こめむぎ さとう まめふ じゃがもち ひなあられ こまごまあぶら	乳製品	ひなまつりにちなんだ給食です。じゃがいもでできた、じゃがもちがすまし汁にはいっています。くみたちは、会津の春を代表する野菜です。
6	月	むぎごはん	北中3-2希望献立 キムチスープ やきぎょうざ2コ ぼんさんすう チーズみぞラーメン	672	767	25.5	28	22.6	2.5	あつあげみそ ぎょうざ ロースハム 牛乳 チーズ	ぶたにく どうふ あつあげみそ ぎょうざ ロースハム 牛乳 チーズ	こめむぎ はるさめ さとう こまあぶら こまあぶら	魚類	北会津中学校3年のリクエスト献立です。猪俣 さんが考えてくれました。やきぎょうざをパリッと焼いていただきますよ。
7	火	ちゅうがめん	カリポリスナック りんご ミルメーク	668	860	30.8	38.4	19.4	3	ぶたにく なるど みそ てんめん ジャン だいす 牛乳 かつくちいわし	にんじん たら たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ きくらげ りんご	こめむぎ さとう いちご あぶら こまあぶら こまあぶら	卵類	北中3年生からリクエストの多かったカリポリスナックです。北会津のりんごも3月で終わりに。味わっていたさきまきよね
8	水	むぎごはん	しみとうふのたまごとし イカナゲット2コ もみづけ あじつけおかか	659	763	27	30.1	23	2.9	たまご しみとうふ いかなゲット おかか 牛乳 わかめ	にんじん たら たまねぎ ほししいだけ キャベツ だいこん たくあん いとこんにゃく	こめむぎ さとう あぶら こま	肉類	日本の伝統的保存食のしみとうふを味わっていただきますよ。
9	木	むぎごはん	とんじる さけのマヨ ネーズやき ほうれんそうのごまあえ あじつけのり ヨーグルト	701	822	32.6	37.6	23	2.6	ぶたにく どうふ みそ しろさけ 牛乳 あじのり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ながねぎ もやし いとこんにゃく	こめむぎ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ すりごま	果物	今日の味付けのりは、北会津地区学校給食センター特別バージョンとなっています。お楽しみに!!
10	金	にんじんごはん	北中3-1希望献立+3月お誕生献立 もずくスープ とりのコーンフ레이크やき かいどうサラダ ミニパフェ	775	925	28.4	33.1	34.1	2.8	どうふ たまご とりにく ちりめんかまぼこ 牛乳 もずく わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンツァイ ながねぎ キャベツ	こめむぎ かつたくりこ コーンフ레이크 さとう こまあぶら こまあぶら マヨネーズ ハフェ	小魚類	中学3年生の皆さん、小学6年生の皆さん皆さん、ご卒業おめでとうございます。味わって食べてね。北中3年の1希望献立は川井 さん、内川 さん、大竹 さん、新田 さん、君島 さんが考えてくれました。
13	月	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ ふくじんづけ いやかん	659	898	20.7	20.2	20.2	3	ぶたにく ロースハム 牛乳	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり パプリカ ふくじんづけ いやかん	こめむぎ じゃがいも さとう カレールウ あぶら	豆製品	北中 カレーの日はよくかまないで食べる人が多いそうです。一口15回、よくかんで食べてね。
14	火	うどん	きつねうどん カミカミあえ まっちゃあじパン	698	898	31.9	39.6	17.8	3.7	ぶたにく なるど あぶらあげ うすら たまご さきいか たまご 牛乳	こまつな にんじん ごぼう ながねぎ きゅうり キャベツ たくあん	うどん おしパン ミックス あずき	かいそう	手作りの抹茶おしパンを作ります。抹茶はお茶の栄養が全部取れる優秀食材です。
15	水	むぎごはん	北中1-2希望献立 じゃがいものみそしる、とりにくのレモンソースがけ グリーンサラダ いちご	624	799	24.6	29.3	19.2	2.5	とりにく みそ ちりめんかまぼこ 牛乳 わかめ	こまつな ブロッコリー ながねぎ だいこん しもん キャベツ いちご	こめむぎ じゃがいも かつたくりこ さとう あぶら こまあぶら	乳製品	北中1年の2希望献立テーマは「ピタミンCがたっぷりといれる献立」です。高嶋 さん、大塚 さん、坂垣 さん、齋藤 さんが考えてくれました!
16	木	バターロール	たまごスープ ツナポテトのチーズやき フレンチサラダ りんご いちごマーガリン	676	815	26.1	30.8	26.4	3.3	たまご ベーコン ツナ 牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん コーン キャベツ きゅうり パプリカ りんご	バターロール いちごマーガリン かたくりこ じゃがいも さとう	豆製品	ツナポテトのチーズ焼きは手作りで。心をこめて作りますよ。
17	金	チキンピラフ	北中1-1希望献立 エビボールスープ とうふハンバーグ りんごサラダ	651	801	24.7	29.1	25.7	2.6	とりにく あおだいす とうふ えび ボール ぶたにく やきとうふ 牛乳 わかめ	パプリカ こまつな ミックスベジタブル ブロッコリー コーン たまねぎ ながねぎ ほししいだけ キャベツ りんご	こめむぎ パン さとう あぶら マヨネーズ	いもるい	北中1年の希望献立テーマは「ピタミンCがたっぷりといれる献立」です。鶴水 さんが考えてくれました!
21	火	スパゲティ	ナポリタンソース フロッコリーサラダ フルーツポンチ	692	893	25.9	32.5	18.1	3.4	ロースハム ちりめんかまぼこ 牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー たまねぎ エリンギ ほんしめじ えのき キャベツ コーン 椎茸 かんぱん りんご	スパゲティ さとう バター あぶら	豆製品	フルーツポンチの果物はすべて国産です。味わってくださいね。
22	水	むぎごはん	えのきのみそしる かぼちゃチーズフライ ごもくきんぴら きよみオレンジ	644	791	21.2	25.4	19	2.2	あつあげみそさんま じゃがいも いんげん 牛乳 チーズ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん えのき ほうろく さいな ながねぎ ごぼう オレンジ こんにゃく	こめむぎ じゃがいも さとう あぶら すりごま	肉類	北中3年 28年度最後の給食です。春休みも早寝・早起き・朝ご飯で元気に過ごしてくださいね。

地産地消・・・今月の北会津町産の食材は、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、だいこん、りんご、いちごの予定です。よく味わって食べましょう。

※3月は北会津中学校の1年生の皆さんに希望献立を作っていただきました。テーマは「ピタミンCがたっぷりといれる献立」で本当に多数の応募をいただきました。献立を寄せて下さった皆さん・・・

ました。北会津中学校卒業リクエスト献立を寄せて下さった皆さん・・・

ありがとうございました

ありがとうございました!!

学校給食が最後になる中学3年生の皆さんに「もう一度食べたい思い出に残る献立」をリクエストしてもらい、リクエストが多かった献立を工夫して実施します。学校給食が思い出のひとつに残ればうれしいです

主食の部

- ①ごはん
- ②メロンパン
- ③あげパン

汁物の部

- ①スープ
- ②豚汁
- ③ポタージュ





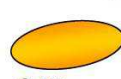



主菜の部

- ①鶏肉コーンフ레이크焼き
- ②オムレツ
- ③さばみそに

















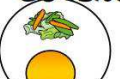
卒業リクエスト結果発表!!

ご卒業、おめでとうございます!!
最後の給食、味わってね!

月	火	水	木	金
<h1>3がつのよてい こんだて</h1> 		1日 魚を食べよう! ごみあえ  かんこくのい さんまかばやき  むぎごはん あつあげのみそしる	2日 北中3の31クエスト献立 ツナとわかめのサラダ  いちご オムレツ  ?パン ミネストローネ	3日 ひなまつり献立 くきたちのあえもの  ひなあられ  ちらしずし さわらさいきょうやき  じゃかもちいりすましじる











6日 北中3の2希望献立 ぼんさんそう  チーズ やまぎょうざ小中2コ  むぎごはん キムチスープ	7日 よくかんで食べよう! ミルメーク  りんご  カリポリスナック  ちゅうかめん みそラーメン	8日 北中3の21クエスト献立 もみづけ  あじつけ おかか  いかナゲット2コ  むぎごはん しもとうふの たまごとし	9日 あじのに注目!! ほうれんそうのごまあえ  あじのり  ヨーグルト  さけのマヨネーズやき  むぎごはん とんじる	10日 北中3の1希望献立 +3月お誕生給食 かいどうサラダ  テザート  とりにくのコーンフ레이크やき  にんじんごはん もずくスープ
--	--	---	--	---

13日 カレーを味わおう! いよかん  ふくじんづけ  フレンチサラダ  ポークカレー	14日 手作りを味わおう! カミカミあえ  まっちゃ むしパン  うどん きつねうどんじる	15日 北中1の2希望献立 グリーンサラダ  いちご  とりにくのレモンソースかけ  むぎごはん じゃがいものみそしる	16日 手作りを味わおう。 りんご フレンチサラダ  ツナポテトチーズやき  イチゴマーガリン  バターロール たまごスープ	17日 北中1の1希望献立 りんごサラダ  とうふハンバーグ  キンピラフ エビボールスープ
---	--	--	---	---

20日 春分の日  	21日 国産フルーツを味わおう。 フロッキーサラダ  フルーツ ポンチ  スパゲティ ナポリタンソース	22日 給食最終日!! ごもくきんぴら  きよみオレンジ  かぼちゃチーズフライ  むぎごはん えのきのみそしる	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【今月の給食の目標】 ねんかん はんせい ☆ 1年間の反省をしよう </div>  
--	--	---	---

一年間の反省をしよう!

□にチェックしてみよう!
 ・よくできた○ ・まあまあできた○ ・あまりできなかつた△
 △のところは、今月がんばろう!

1 給食の前には、いつも手をきれいに洗いましたか。  <input type="checkbox"/>	2 給食当番は、エプロン、ぼうし(三角巾)、マスクをきちんと身に付けましたか。  <input type="checkbox"/>	3 みんなと協力して給食の準備や後かたづけをすることができましたか。  <input type="checkbox"/>	4 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか。  <input type="checkbox"/>	5 食事の姿勢やマナーに気をつけながら食べることができましたか。  <input type="checkbox"/>
6 よくかんで食べましたか。  <input type="checkbox"/>	7 好き嫌いしないで食べましたか。または、きれいなものも少しは食べようと思いましたか。  <input type="checkbox"/>	8 おはしの持ち方や使い方に気をつけながら、食べることができましたか。  <input type="checkbox"/>	9 みんなと仲良く、楽しく食べることができましたか。  <input type="checkbox"/>	10 食べ物を大切にすることができましたか。  <input type="checkbox"/>