

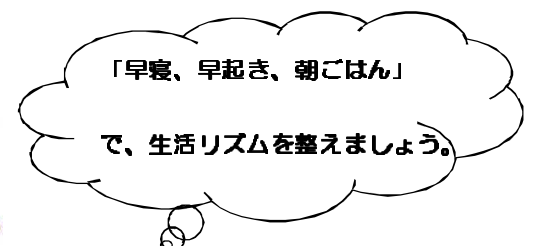
# 5月 こんだてひょう No.1

会津若松市会津若松学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか しょくひん 赤の食品 からだ 体をつくる	みどり しょくひん 緑の食品 からだ ちよし との 体の調子を整える	き しょくひん 黄の食品 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	給食なしの 学校・学年			
1 (水) こどものひのこんだて													
1	水	うめ わかめ ごはん	牛乳	すましじる かつおこみあげ (2こ) いろどりそくせきづけ かしわもち	かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ きゅうり えのきだけ	ごはん まめふ かしわもち	こめあぶら ごま	701 25.6 18.5 3.7	798 29.9 19.9 4.1	二中
2	木	もやし ラーメン	牛乳	むしシューマイ カクテキづけ (二中 柏餅)	ぶたにく シューマイ	ぎゅうにゅう う	にら にんじん	もやし メンマ ねぎ しょうが きゅうり だいこん はくさい	ちゅうか めん	こめあぶら	623 26.1 19.5 4.7	837 33.8 23.9 6.4	一箕中
7	火	にくどん	牛乳	みそじる おひだし ミニトマト (2こ)	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう う	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しいたけ いとごんにやく だいこん しめじ ねぎ キャベツ コーン	ごはん さといも	こめあぶら ごま	639 24.6 16.6 2.7	756 28.9 19.3 3.2	一中
8	水	あつぎり しょくパン ブルーベリー ジャム	牛乳	やさいスープ フランクフルト ポテトサラダ	ベーコン フランクフルト ツナ きなこと	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ジャム	マヨネーズ	679 25.2 32.2 3.3	799 29.7 35.4 4.2	二中3年 三中 大熊中
9	木	けんちん うどん	牛乳	ちくわのいそべあげ すのもの こざかなアーモンド	とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う こざかな あおのり わかめ	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ みかん	うどん	こめあぶら アーモンド ごま	650 29.2 19.6 4.2	852 38.0 22.8 5.5	二中 三中 大熊中
10	金	ごはん	牛乳	わかたけじる あつあげのみそマヨやき きんぴらごぼう あじつけのり	なまあげ さつまあげ あおだいず	ぎゅうにゅう う わかめ チーズ のり	にんじん	たけのこ ねぎ えのきだけ ごぼう こんにゃく	ごはん まめふ	こめあぶら マヨネーズ	678 26.0 24.4 2.7	779 29.2 25.6 3.4	二中3年 大熊中
13	月	ごはん	牛乳	しみどうふのたまごとじ さばのごまこしょうやき ゆかりづけ	とりにく しみどうふ たまご さば	ぎゅうにゅう う	にんじん	たまねぎ しいたけ いとごんにやく グリーンピース キャベツ だいこん きゅうり	ごはん	こめあぶら ごま		891 44.5 30.9 3.6	鶴城小
14	火	ごはん	牛乳	みそじる ささみフライ ごもくまめ	あぶらあげ とりにく だいず さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう う こんぶ チーズ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも	こめあぶら	719 33.1 20.5 2.4	858 39.1 23.1 3.1	一中 二中 三中
15	水	カレー ライス ふくじんづけ	牛乳	きりぼしだいこんのサラダ くだもの (オレンジ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう う	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ オレンジ きりぼしだいこん ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも	こめあぶら	728 21.8 21.2 2.7	862 24.8 24.0 3.3	
16	木	みそ ラーメン	牛乳	カリポリスナック ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう う ヨーグルト こざかな	にんじん	キャベツ もやし メンマ きくらげ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうか めん さつまいも ひよこまめ	こめあぶら ごま	767 32.2 18.2 4.9	905 37.6 20.8 6.1	
17	金	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに カップエッグ いそあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう う のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しいたけ いとごんにやく グリーンピース しょうが コーン もやし	ごはん じゃがいも	こめあぶら	666 24.3 17.7 2.1	800 28.9 20.2 2.6	三中 一箕中

材料の仕入れ等の都合により内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

麺のスープは塩分が高くなりがちです。飲みきらないようにしましょう。





# 5月 こんだてひょう No.2

会津若松市会津若松学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 あか しょくひん 赤の食品 からだ ちから 体をつくる	緑の食品 みどり しょくひん 緑の食品 からだ ちから どの 体の調子を整える	黄の食品 き しょくひん 黄の食品 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	給食なしの 学校・学年			
まいつき19にちは、しょくいくのひです。こんげつは、20(月)しゅんのみかくをあじわいましょう。													
20	月	たきこみ たけのこ ごはん	牛乳	みだくさんじる さけのしおやき そくせきづけ	なまあげ さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん たけのこ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	617 30.5 14.2 2.8	727 35.6 15.5 4.0			
21	火	ごはん	牛乳	にくだんごのスープ やさいのキッシュ こんにゃくサラダ	にくだんご たまご ベーコン いとがまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん ほうれんそう たまねぎ	ごはん じゃがいも	619 22.5 19.1 2.6	753 27.2 23.2 2.9	一中 二中 三中		
22	水	まるパン イチゴ ジャム	牛乳	わかめスープ おまめのミートグラタン ゆでフロccoli	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン にんじん フロccoli	キャベツ ねぎ たまねぎ カリフラワー	パン ジャム きんときまめ だいふくまめ	こめあぶら ごま	631 28.4 21.0 4.1	693 31.5 23.0 5.0	鶴城小5年 一中 二中 三中
23	木	キムチ うどん	牛乳	コロック ごしょくあえ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん にら こまつな かぼちゃ	ねぎ もやし はくさい キャベツ コーン えだまめ しょうが にんにく	うどん	こめあぶら	687 26.8 19.4 4.2	862 33.4 24.2 5.9	鶴城小5年 二中
24	金	そばろ ごはん	牛乳	とんじる アーモンドあえ デザート (たまごふししょうプリン)	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	しょうが だいこん グリーンピース ごぼう ねぎ いとこんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも プリン	こめあぶら アーモンド	700 28.2 18.3 2.5	821 33.4 20.7 3.0	
27	月	ごはん	牛乳	マーボードウフ はるまき ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん にら	ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん はるまきのかわ	こめあぶら ごまあぶら	692 24.4 23.7 2.2	864 29.1 30.2 2.8	二中
28	火	ハヤシ ライス	牛乳	かいそうサラダ くだもの (グレープフルーツ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ グリーンピース	ごはん じゃがいも	こめあぶら	707 22.4 21.1 2.5	849 26.2 24.6 3.1	鶴城小 1~4年 一中 大熊中3年
29	水	ごはん	牛乳	みそしる ししゃもこめあげ(2こ) きりぼしだいこんのもの	ししゃも とうふ さつまあげ うちまめ	ぎゅうにゅう う こ んぶ	にんじん こまつな	ねぎ はくさい こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも	こめあぶら	762 30.3 26.4 2.6	783 29.1 19.7 2.9	鶴城小 1~4年 二中若草
30	木	コンソメ スープ スパゲティ	牛乳	ビーンズサラダ くだもの(オレンジ)	ベーコン あさり だいす ツナ	ぎゅうにゅう う	ピーマン にんじん フロccoli	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく きゅうり コーン オレンジ	ソフトめん きんときまめ てほうまめ	こめあぶら	674 27.2 19.5 5.3	807 32.2 22.6 5.8	鶴城小6年 二中若草
31	金	ごはん	牛乳	にらたまスープ ますのバジルやき ひじきいため	たまご ます とりにく だいす	ぎゅうにゅう う ひじき	にら にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも	こめあぶら	694 31.5 22.3 2.7	765 34.5 20.6 3.5	鶴城小6年 二中若草

材料の仕入れ等の都合により内容が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

麺のスープは塩分が高くなりがちです。飲みきらないようにしましょう。



箸のマナーに気をつけましょう。

- ・探り箸～汁物の中を箸でかき回して探ること。
- ・わたし箸～食べている途中で茶碗の上に箸をおくこと。
- ・持ち箸～箸を持った手で他の食器を持つこと。

箸を使う時にやってはいけないマナーの一部を紹介しました。