

平成 22 年度

1 月 分 献 立 予 定 表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の骨を堅めるもの）		黄（熱や力になるもの）						
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1/11 (火)	12 (木)	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ショウロンポウ のりあえ	873	39.3	豆腐 豚もも脂身なし肉 味噌 そら豆粉 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜 チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース 生姜 ねぎ にんにく	精白米 精麦 砂糖 三温糖 でん粉 小麦粉 パン粉	米サラダ油 豚脂 鶏脂 ごま油 大豆油					
12 (木)	13 (木)	五目あんかけうどん 牛乳 ししゃも磯辺フリッター 浅漬 ココアムース	893	39.3	鶏もも皮なし肉 たら 卵白 むろろ 大豆たん白 えび かつお・まぐろエキス 豚ゼラチン エソ グチ かつお節末 とば節 いわし節 かつお節 そうだかつお節	牛乳 青のり ししゃも ちりめんじゃこ 生クリーム のり おさみ	人参 ほうれん草 小松菜	ねぎ 椎茸 白菜	小麦粉 でん粉 米粉 タピオカでん粉 砂糖 とうもろこしでん粉 さつま芋でん粉	米白絞油 ごま ココア 麻の実 けしの実 大豆油 カカオバター					
13 (木)	14 (金)	麦ごはん 牛乳 さば味噌煮 おかかあえ 白玉豆腐煮	885	33.2	とば 味噌 かつお節 むろろ ナンブー 鶏もも皮なし肉 たら そうだかつお節 とば節 いわし節 かつお・まぐろエキス	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	もやし 大根 ねぎ 生姜 にんにく	精白米 精麦 里芋 タピオカでん粉 砂糖 小麦粉 でん粉 水あめ もち米	豚脂 鶏脂 植物油					
14 (金)	17 (月)	《生徒の立案献立》 ★明健中学校1年生立案献立★ 麦ごはん 牛乳 豚ロースの生姜焼き キャベツの和風サラダ じゃが芋のみそ汁 美生柑ゼリー	846	34.0	豚ロース脂身なし肉 青大豆 油揚げ 味噌 いわし あじ さば かつお	牛乳 昆布	人参	生姜 キャベツ ねぎ 大根 椎茸 美生柑 とうもろこし	精白米 精麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 はちみつ	米サラダ油 大豆油					
17 (月)	18 (火)	《生徒の立案献立》 ★明健中学校1年生立案献立★ 麦ごはん 牛乳 鮭のチャンちゃん焼き ごまあえ さつま汁 みかん	863	36.6	紅鮭 味噌 豚もも脂身なし肉 豆腐 そうだかつお節	牛乳	小松菜 人参	もやし ねぎ ごぼう みかん キャベツ しめじ とうもろこし	精白米 精麦 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま					
18 (火)	19 (水)	小型ピーズパン 牛乳 焼きうどん 肉だんご 海藻サラダ	812	34.3	豚もも脂身なし肉 鶏肉 金時豆 かつお節エキス ほっけエキス かつお節粉末 たん白加水分解物 植物性たん白 かにエキス	牛乳 わかめ 芽わかめ 脱脂粉乳 赤とさかのり 白とさかのり 昆布 乳脂 白みりん	人参 小松菜 チンゲン菜 青じそ トマト	キャベツ もやし 生姜 ねぎ 椎茸 梅肉 りんご レモン 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 グラニュー糖 でん粉 水あめ 三温糖 こんにゃく パン粉	ショートニング 大豆油 米サラダ油 パーム油 豚脂 菜種油					
19 (水)	20 (木)	★食育の日 郷土の食材を使用した献立★ 麦ごはん 味噌汁のり 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ 小松菜ともやしのお浸し みちのく汁 ヨーグルト	847	39.0	鶏もも皮なし肉 豆腐 味噌 いわし あじ さば かつお えびエキス	牛乳 のり ヨーグルト 昆布	小松菜 人参	レモン もやし 白菜 なめこ 椎茸 ねぎ	精白米 精麦 でん粉 三温糖 砂糖	米白絞油					
20 (木)	21 (金)	米粉パン イチゴジャム 牛乳 ポトフ 豆腐ハンバーグきのこあんかけ もやしとコーンのサラダ	817	35.9	豚もも脂身なし肉 豆腐 かつお節 かつおエキス 鶏肉 大豆たん白	牛乳 脱脂粉乳 昆布	人参 小松菜 チンゲン菜	いちご 玉ねぎ 白菜 生姜 ねぎ 大根 まいたけ もやし ごぼう マッシュルーム 椎茸	小麦粉 米粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 水あめ 三温糖	ショートニング とうもろこし油 米サラダ油 菜種油					
21 (金)	24 (月)	麦ごはん 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 白菜と塩昆布のあえもの さつま汁	863	33.7	豚肉 かつお節 鶏もも皮なし肉 味噌 豆腐 そうだかつお節	牛乳 チーズ 昆布	人参 小松菜 トマト	白菜 ねぎ 大根 梨 玉ねぎ りんご もも 梅肉	精白米 精麦 でん粉 さつま芋 砂糖 パン粉 小麦粉	米白絞油					
24 (月)	25 (火)	《生徒の立案献立》 ★明健中学校1年生立案献立★ わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 大根のみそ汁 みかん	899	35.9	ぶり 豚もも脂身なし肉 豆腐 味噌 いわし あじ さば かつお かつお節エキス	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜 さやいんげん	れんこん ごぼう 大根 ねぎ 椎茸 生姜 みかん	精白米 精麦 三温糖 砂糖 でん粉 じゃが芋 水あめ	ごま油 ごま 大豆油					
25 (火)	26 (水)	《生徒の立案献立》 ★明健中学校1年生立案献立★ タンメン 牛乳 揚げ餃子 もやしとにらのナムル 杏仁プリン	837	32.6	焼き豚 たら 鶏肉 かつおエキス オイスターエキス 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 ひじき 加糖煉乳 無糖煉乳 乳清焼成カルシウム かたくちいわし	人参 小松菜 にら	きくらげ 白菜 ねぎ 生姜 にんにく もやし 黄桃 キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ タピオカでん粉 でん粉 とうもろこしでん粉	豚脂 鶏脂 ごま バター 菜種油 杏仁油 ごま油 植物油 粒粒油 パーム油 菜種油					
26 (水)	27 (木)	《給食週間記念献立》 ★郷土食献立★ 麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 目鯛の西京焼き かみかみあえ 重(じゅう)	801	38.4	はたて 煮豆腐 むろろ 目鯛 米みそ いか スケソウタラ さば節 いわし節 そうだかつお節 いたどりだい はも あさり かつお節 かつお・まぐろエキス	牛乳 ひじき 寒天	人参 小松菜 しその実	わらび 生姜 きくらげ 大根	精白米 精麦 でん粉 砂糖 水あめ こんにゃく タピオカでん粉 里芋 キヌア 三温糖	大豆油 ごま油 米サラダ油					
27 (木)	28 (金)	《生徒の立案献立》 ★明健中学校1年生立案献立★ 食パン リンゴジャム 牛乳 鶏肉の立田揚げ 大根サラダ たまごスープ みかん	893	38.5	鶏もも皮なし肉 鶏卵 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 人参 ほうれん草	りんご 生姜 大根 玉ねぎ えのきたけ みかん	小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ	ショートニング 米白絞油 とうもろこし油 米サラダ油					
28 (金)	31 (月)	麦ごはん 牛乳 納豆 えびと野菜の包み蒸し 小松菜のアーモンドあえ すいとん	894	34.0	たら えび 納豆 かつお節末 かつおエキス エソ グチ 豚もも脂身なし肉 油揚げ えびエキス 植物性たん白 大豆たん白 味噌 そうだかつお節	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ たけのこ 枝豆 生姜 とうもろこし	精白米 精麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉 タピオカでん粉 水あめ とうもろこしでん粉	アーモンド 大豆油 豚脂 植物油					
31 (月)	1/11 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 三色お浸し 里芋のみそ汁 みかん	879	31.9	いわし 豆腐 味噌 あじ さば かつお	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 椎茸 もやし みかん ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 油麩 里芋	米白絞油 ごま 大豆油					
1人1食当たりの栄養摂取量			860	35.7	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g					
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
								23.3	427	4.5	566	1.03	0.80	41	4.1

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
 ※ A B コースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。

学校給食の「はんは、ふやふや」は「ひとめぼれ」を使用しています。
 あさか舞は大きな安積平野で育てられ舞うように美味しいことから名付けられた郡山産です。

感謝して食べよう！

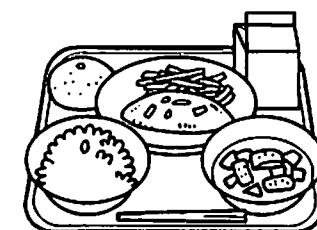


毎日食べている食べ物が私たちの所に届くまでには、たくさんの人々の努力や協力があります。私たちは動物や植物の命をいただいて体や心は成長していきます。食べることは、私たちの心とからだに力を与えてくれる源です。食べ物を大切に、感謝する心をもって食事しましょう。

◆◆学校給食週間記念献立◆◆

【Aコース】1月26日(木) 【Bコース】1月27日(木)

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食週間は、第二次世界大戦後、食べ物の不足していた時にユニセフの救援物資(ララ物資)によってそれまで中止されていた日本の学校給食が再開されたことを記念して行われるようになりました。この学校給食週間に合わせて、給食では郡山市湖南町で昔から食べられている郷土料理の「重(じゅう)」を献立に組み合わせました。重は、冠婚葬祭の時に食べる料理で平たいお椀に入れて食べます。中に入れる具材は地区や家庭によって様々です。ふるさとの味をよくかみしめてください。



☆☆生徒の立案献立☆☆

【Aコース】1月14日(金)、17日(月)、24日(月)、25日(火)、27日(木)

【Bコース】1月17日(月)、18日(火)、25日(火)、26日(水)、28日(金)



明健中学校の1年生が家庭科で学習したことをもとに給食の献立を立案しました。どの献立も栄養バランスはもちろんですが、旬の食材などを取り入れて考えてあり、すばらしいものでした。楽しみにしててください。