

2 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

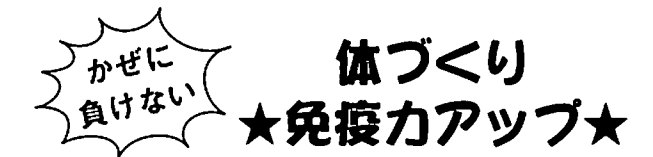
♡ 献立コンクール ♡

献立コンクールには、146通の応募がありました。

自分の好きな献立、みんなから好まれる料理を組み合わせた献立、貧血予防の献立、栄養バランスを考えた献立、季節感のある献立、地場産物を取り入れた献立など、どの献立もよく考えられていました。

146献立の中から、16献立を実施いたします。

献立コンクールに応募いただきありがとうございます。
た。



かぜに負けない体づくりには、免疫力を高めることが大切です。

免疫力を高めるには、主食、主菜、副菜を組み合わせで食べることです。

食事 主食・主菜・副菜には、身体を温める炭水化物



や脂質、抗体の材料になるタンパク質、粘膜の再生をうながすビタミンA、感染症予防に効果があるビタミンC、そのほかミネラル・食物繊維・水分が含まれます。栄養バランスの良い食事をしっかり食べましょう。

運動 運動は、体温を高め、免疫力や代謝をアップさせます。

睡眠 睡眠中に出る成長ホルモンは、免疫力を高めます。眠りに入り、1時間30分位経つと、たくさん分泌されます。



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（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2/1 (火)	2 (木)	《風邪予防献立》 麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 桜えび遠州焼き醤油あんかけ 大根味噌サラダ 豆腐と鶏肉のスープ	811	34.3	大豆 卵黄 みそ 豆腐 鶏むね肉 たら じゃがいも じゃがいも かつお節 かつお まぐろエキス むろ節 そうだかつお節	牛乳 黒のり 桜えび こんぶ	小松菜 にんじん	生姜 大根 もやし またけ 長ねぎ かぼちゃ たまねぎ れんこん	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも じゃがいも ごんにやく 砂糖 とうもろこしでん粉 水あめ	ごま 大豆油		
2 (木)	3 (木)	《節分献立》 小型丸型ドッグパン 牛乳 マカロニのカレー煮 ごぼうメンチカツ ハムと野菜のサラダ 節分豆	894	35.3	鶏肉 豚肉 ロースハム 大豆 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム 乳糖 粉乳加工品 こんぶ バターミルクパウダー	にんじん ほうれん草 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ マッシュルーム パプリカ にんにく グリーンピース りんご 生薬 ココナッツミルクパウダー ごぼう	小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 でんぷん はちみつ とうもろこしでん粉 パウダー	ごま油 米油 ショートニング 豚脂 ごまペースト ココ とうもろこし油		
3 (木)	4 (金)	《献立コンクール♡郡山一中3年生の献立》 麦ごはん 牛乳 八宝菜 餃子 ナムル ブルーベリーゼリー	862	32.3	豚もも肉 えび いか うずら卵 かき貝 オイスターソース ほっけ ほたてエキス 魚肝油 大豆たん白	牛乳 こんぶ	にんじん ニラ	生薬 いたけ きくらげ たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ もやし ブルーベリー果汁 ブルーベリー ぶどう果汁	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 水あめ 小麦でん粉 でん粉	ごま油 白ごま 豚脂 大豆油 ラー油		
4 (金)	7 (月)	《献立コンクール♡三穂田中1年生の献立》 ごはん 牛乳 ハンバーグ チョップソースかけ 温野菜 コンボータージュ いちごケーキ	904	28.2	豚肉 鶏肉 小麦たん白 鶏卵	牛乳 粉チーズ 乳製品	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	玉ねぎ とうもろこし いちご いちごシロップ	精白米 パン粉 でん粉 砂糖 三温糖 水あめ 小麦粉	バター なたね油 ごま油 食用加工油脂		
7 (月)	8 (火)	《献立コンクール♡西田中2年生の献立》 ごはん 牛乳 いわしのホイル焼き ツナサラダ 豚汁 ゼリー（ぶどう味）	887	33.9	いわし まぐろ 卵黄 豚もも肉 豆腐 みそ あじ さば かつお	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 巨峰果汁 ぶどう果肉 しいたけ	精白米 水あめ 砂糖 でん粉 じゃがいも ごんにやく 果糖 とうもろこしでん粉	大豆油 ごま		
8 (火)	9 (水)	《献立コンクール♡安積中3年生の献立》 きのこうどん 牛乳 ウィンナーウィンソースかけ 中華サラダ ぼんかん	845	38.4	鶏むね肉 油揚げ そうだかつお 豚肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜 チンゲン菜	ごぼう 大根 白菜 またけ しめじ ながめこ きくらげ ぼんかん めず 長ねぎ	小麦粉 さといも 砂糖 でん粉 さつまいも春雨	米油 白ごま ごま油		
9 (水)	10 (木)	《献立コンクール♡郡山三中2年生の献立》 麦ごはん 牛乳 肉じゃが さばおかか煮 ひじきともやしのあえもの	843	31.7	さば かつお節 豚もも肉	牛乳 ひじき 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜 しその実	玉ねぎ たけのこ もやし	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも こんにやく 三温糖 キヌア 水あめ	白ごま 米油 大豆油		
10 (木)	14 (月)	《献立コンクール♡大畑中3年生の献立》 古代米入りごはん 牛乳 チーズハンバーグ デミグラスソースかけ マリネ 鯉(魚)の汁 チョコムース	853	32.0	鯉 豆腐 かつお 鶏肉 卵白 大豆たん白	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 トマト	マッシュルーム 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ 白菜 長ねぎ しいたけ 生薬	精白米 水あめ 砂糖 小麦粉 さといも 砂糖 とうもろこしでん粉 でん粉 水あめ	オリーブ油 豚脂 植物油 ココア 大豆油 とうもろこし油 チョコレート		
14 (月)	15 (火)	《献立コンクール♡郡山七中1年生の献立》 麦ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き ほうれん草のナムル 里いも汁 ぼんかん	836	34.6	鮭 みそ 油揚げ 豆腐 いわし あじ さば かつお	牛乳 チーズ こんぶ	ほうれん草 にんじん	もやし 長ねぎ 大根 ぼんかん 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	精白米 精麦 砂糖 さん粉 さといも	白ごま マヨネーズ ごま油		
15 (火)	16 (水)	《献立コンクール♡郡山六中1年生の献立》 黒糖パン 牛乳 パンピンググラタン ゆで野菜サラダ シーフードチャウダー バイン	895	33.6	あさり えび いか ショルダーベーコン かつおエキス ほっけエキス 大豆たん白 ほたてエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 乳糖	かぼちゃ 小松菜 赤ピーマン にんじん	白菜 玉ねぎ りんご にんにく 生薬 しいたけ ブルーン マッシュルーム パイナップル	小麦粉 黒砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	ショートニング 植物油 粉末加工油脂 バター		
16 (水)	17 (木)	《献立コンクール♡郡山三中3年生の献立》 麦ごはん 牛乳 から揚げ ポテトサラダ ポトフ いちごのタルト	898	33.3	鶏もも肉 鶏卵 豚もも肉 かつおエキス	牛乳 卵黄カルシウム チーズ風味カスタード ホイップクリーム 加糖練乳	にんじん さやいんげん パセリ	生薬 玉ねぎ 白菜 かぼ 大根 とうもろこし いちご いちごシロップ	精白米 精麦 でん粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 大豆油 とうもろこし油 マーガリン		
17 (木)	18 (金)	《献立コンクール♡郡山六中2年生の献立》 コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 オムレツ 海藻サラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	841	32.9	鶏卵 鶏むね肉 大豆粉 かつお節エキス 大豆たん白 ほっけエキス	牛乳 脱脂粉乳 全乳粉 こんぶ わかめ くらげ 白みりん 白とさかのり こんぶ 赤とさかのり	にんじん トマト 青じそ パセリ	大根 玉ねぎ セロリ グリーンピース ぶどう果汁 りんご レモン果汁 梅干し ぶどう	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく とうもろこし粉	ショートニング 大豆油 バーbecue油 ココア なたね油 カカオマス とうもろこし油		
18 (金)	21 (月)	《献立コンクール♡片平中1年生の献立》 麦ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら ごまあえ すいとん ぼんかん	908	31.5	豚もも肉 油揚げ 鶏卵 そうだかつお みそ	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん ほうれん草	長ねぎ ぼんかん キャベツ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	米油 白ごま 大豆油		
21 (月)	22 (火)	《献立コンクール♡高瀬中1年生の献立》 ごはん 牛乳 コーヒーマイルメーク しょうが焼き ひじきのおひたし 中華ワンタンスープ プリン	833	36.0	豚もも肉 卵黄 豚ロース肉	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 練乳 ミルクカルシウム	小松菜 にんじん	生薬 玉ねぎ もやし	精白米 でん粉 小麦粉 さつまいも春雨 砂糖	ごま油 コーヒー 植物油 バター 卵黄油		
22 (火)	23 (水)	《献立コンクール♡喜久田中1年生の献立》 けんちんうどん 牛乳 おからハンバーグ大根おろしソースかけ たくあん漬 ぼんかん	835	36.1	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 そうだかつお おから	牛乳 のり	にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ 大根 玉ねぎ ぼんかん にんにく 干しだいこん	小麦粉 じゃがいも ごんにやく パン粉 砂糖	麻の実 けしの実 ごま 豚脂 大豆油 マーガリンルウ		
23 (水)	24 (木)	《献立コンクール♡守山中2年生の献立》 麦ごはん 牛乳 焼魚 コーンと海藻のサラダ 豆腐のみそ汁 果物ヨーグルト	835	38.6	紅鮭 豆腐 みそ いわし あじ さば かつお	牛乳 白みりん わかめ 白とさかのり くらげ 赤とさかのり こんぶ 乳糖	にんじん	とうもろこし 大根 ゆず果汁 みかん果汁 レモン果汁 ぶどう果汁 しいたけ 白菜 長ねぎ みかん	精白米 精麦 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも	大豆油 とうもろこし油		
24 (木)	25 (金)	《風邪予防献立》 2個取りバターロール 牛乳 野菜コロッケ フレンチサラダ 白菜スープ 青のり小魚	865	32.7	ロースハム 鶏卵 鶏むね肉 オイスターエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 青のり かたくちいわし	チンゲン菜 にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース 白菜	小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖	マーガリン ショートニング 米油 大豆油		
25 (金)	28 (月)	《献立コンクール♡郡山五中3年生の献立》 雑穀ごはん 牛乳 鶏肉とブロッコリーの唐辛子炒め かいわれ大根と海苔の和えサラダ ほうれん草中華スープ 豆乳レアチーズ	814	33.9	鶏もも肉 豆乳 かつお節 鶏むね肉 ショルダーベーコン ゼラチン	牛乳 のり 乳糖 こんぶ クリームチーズ 濃縮乳 加糖練乳	ブロッコリー 小松菜 にんじん ほうれん草	生薬 かいわれ大根 大根 玉ねぎ きくらげ にんにく ブルーベリー レモン果汁	小麦粉 じゃがいも じゃがいも 砂糖 さつまいも春雨 でん粉	アーモンド 米油 ごま油 白ごま		
28 (月)	2/1 (火)	《献立コンクール♡郡山一中1年生の献立》 ごはん 牛乳 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし けんちん汁	801	34.6	ぶり 豆腐 油揚げ みそ いわし あじ さば かつお	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ 生薬 しいたけ	精白米 水あめ 砂糖 じゃがいも ごんにやく	白ごま 大豆油		
1人1食当たりの栄養摂取量			856	33.9	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g	
					24.5	434	4.1	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.9

※ 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。

※ 学校給食のごはんは、郡山産ブランド米「つや姫」品種「ひとめぼれ」を使用しています。
安積(あさか)開に於いて、稲苗代湖から豊かな水を引くことができるようになり、米作りが行われるようになりました。
粘土質土壌の安積(あさか)平野で作られるお米は、おいしい米として高い評価を受けています。