

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（体の力を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
3/1 (火)	2 (木)	黒糖パン 牛乳 和風スパゲティー えびフライ わかめサラダ	910	37.8	ショルダーベーコン えび 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	人参 小松菜 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく しめじ 椎茸 マッシュルーム 梨 りんご もも 梅肉	小麦粉 砂糖 でん粉 黒砂糖 スパゲティー パン粉 とうもろこしでん粉	ショートニング 米サラダ油 米白絞油 ごま油 菜種油		
2 (木)	3 (金)	麦ごはん 牛乳 コーヒー味ミルメーク 寄せ焼きのバーベキューソースかけ おかかあえ 生揚げの味噌汁	851	32.3	豚肉 生揚げ かつお節 味噌 植物性たん白 たら 卵白 そうだかつお節	牛乳 脱脂粉乳 青のり 黒のり	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく 大根 長ねぎ ごぼう もやし 枝豆 りんご	精白米 精麦 三温糖 砂糖 こんにゃく パン粉 タピオカでん粉	ごま 麻の実 コーヒー けしの実 豚脂 大豆油 マーガリン ココア		
3 (木)	4 (金)	《桃の節句献立》 食パン いちごジャム 牛乳 肉だんご 菜の花サラダ シーフードスープ ひなあられ	881	37.2	鶏肉 ほたて えび かつおエキス 植物性たん白 オイスターエキス	牛乳 脱脂粉乳 青のり のり	人参 菜花 トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 生姜 にんにく ねぎ マッシュルーム いちご	小麦粉 砂糖 もち米 じゃがいも うるち米 三温糖 水あめ でん粉 パン粉 キャツサバでん粉	ショートニング ごま油 豚脂 鶏脂 大豆油 マヨネーズ 菜種油 パーム油		
4 (金)	7 (月)	《早めの卒業お祝い献立》 赤飯 牛乳 紅鯉立田揚げ 野菜と塩昆布のあえもの すまし汁 お祝いカスタード	917	37.9	鶏むね皮なし肉 紅鯉 鶏卵 豆腐 うずら卵 小豆 たら さば節 いわし節 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 昆布 脱脂粉乳 青のり 黒のり わかめ 脱脂濃縮乳	人参 小松菜 チンゲン菜	長ねぎ 生姜	精白米 もち米 でん粉 小麦粉 砂糖 粉あめ タピオカでん粉 水あめ グラニュー糖	ごま 麻の実 けしの実 大豆油 マーガリン 米白絞油		
7 (月)	8 (火)	ポークカレーライス 牛乳 トマトオムレツ 海藻サラダ	867	31.7	豚もも脂身なし肉 鶏肉 鶏卵 かつお節 ほたけ たん白加水分解物 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳脂 粉乳加工品 昆布 バターミルクパウダー わかめ ミルクカルシウム 茎わかめ 赤とさかのり 白みりん 白とさかのり	人参 トマト 青じそ	玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 大根 りんご パナ マンゴー バナナ プル パイナップル とうもろこし粉 レモン ココナッツミルクパウダー	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖 とうもろこしでん粉 水あめ	米サラダ油 豚脂 ごま ココア 菜種油 とうもろこし油 鶏脂		
8 (火)	9 (水)	五目うどん 牛乳 豆腐ハンバーグのあんかけ 浅漬 デコボレ	852	39.2	鶏もも皮なし肉 油揚げ 鶏肉 たら かつお エノグサ さば節 いわし節 かつお・まぐろエキス むろ節 豆腐 大豆たん白 かつお節 そうだかつお節	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	人参 小松菜 チンゲン菜	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 椎茸 まいたけ 生姜 マッシュルーム デコボレ りんご	小麦粉 でん粉 タピオカでん粉 パン粉 三温糖 砂糖	菜種油		
9 (水)	10 (木)	いりこ菜めし 牛乳 ヒレカツ 大根のごま酢あえ かき卵汁 いちごゼリー	865	35.3	豚ヒレ肉 鶏むね皮なし肉 豆腐 味噌 鶏卵 大豆粉 さば節 いわし節 かつお節 そうだかつお節 かつお・まぐろエキス むろ節	牛乳 かたくちいわし 乳糖	人参 大根菜 トマト	大根 長ねぎ 梨 玉ねぎ りんご もも 梅肉 いちご	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 パン粉 麦芽糖	米白絞油 米サラダ油 ごま ごま油 植物油脂		
10 (木)	3/1 (火)	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 しそ餃子 辛子あえ	866	39.8	鶏むね皮なし肉 生揚げ えび ほたてエキス かき貝 オイスタージュース ほたけ 豚肉 植物性たん白 たん白加水分解物	牛乳 乳糖 昆布	人参 青じそ 小松菜 にら チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし たけのこ 椎茸 キャベツ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 水あめ 小麦でん粉 タピオカでん粉 小麦粉	米サラダ油 鶏脂 豚脂 ごま油 大豆油 パーム油		
11 (金)	卒業式											
14 (月)	15 (火)	五目とりめし 牛乳 キャベツとかつおのサラダ わかめ汁 型抜きチーズ	808	33.3	鶏もも皮なし肉 油揚げ かつお 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳 チーズ わかめ	人参	ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ りんご 椎茸	精白米 精麦 里いも 砂糖	米サラダ油 米油		
15 (火)	16 (水)	食パン ブルーベリージャム&マーガリン 牛乳 つくねスティックトマトソースかけ 豆サラダ 野菜スープ	854	36.3	鶏もも皮なし肉 豚肉 卵白 大豆 青大豆 かつおエキス 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ キャベツ 大根 ブルーベリー	小麦粉 砂糖 水あめ 三温糖 じゃがいも パン粉	ショートニング 米サラダ油 マーガリン とうもろこし油 豚脂		
16 (水)	17 (木)	麦ごはん 牛乳 さばおかか煮 ごまあえ 豚汁 甘夏みかん	871	33.9	豚もも脂身なし肉 さば 豆腐 かつお節 味噌 かつお節エキス そうだかつお節	牛乳	人参 小松菜	もやし ごぼう 大根 長ねぎ 甘夏みかん	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉	ごま		
17 (木)	14 (月)	《食育の日・郷土の食材を使用した献立》 麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 ホキのひじきフライ もやしの香味あえ	832	35.5	豚もも脂身なし肉 豆腐 ホキ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト	白菜 長ねぎ もやし 生姜 梨 玉ねぎ りんご もも 梅肉	精白米 精麦 砂糖 こんにゃく パン粉 小麦粉 でん粉 麩	米サラダ油 米白絞油 ごま油 ごま		
1 人 1 食当たりの栄養摂取量			865	35.9	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					23.8	433	4.3	499	0.96	0.75	40	4.0

※ 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ください。
※ すべての野菜は加熱調理をしています。
※ 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。

学校給食のこはA、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)川により猪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)川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。

食習慣を見直して 生活習慣病を予防しよう

あなたの食習慣をチェックしてみよう!

① 食べ過ぎることがよくある 	② 油っこいものを好んで食べる 	③ 味が濃い、塩気の多いものが好き
④ 甘い清涼飲料水をよく飲んでいる 	⑤ 野菜や果物はほとんど食べない 	⑥ 夜遅くに食べることが多かったり、朝食をぬいたりする。

では、どうすれば予防できるでしょう?

◆ 脂質・塩分・糖分の摂り過ぎに気をつけよう!

これらを予防する方法		
脂質 	塩分 	糖分
・和食にする。 ・油っこいものをひかえる。	・しょうゆなどの調味料は、小皿にとり、つけて食べる。 ・スナック菓子は小皿にとり、分け少量ずつ食べる。	・甘い清涼飲料水は、コップに分けて飲む。 ・甘い菓子類は小皿にとり、分け、少量ずつ食べる。

◆ 好ましい食習慣と適度な運動が大切です。

朝食をしっかり食べよう!

食育 給食センターでの取り組み

学校と給食センターが連携しながら、食育の推進を図っているところです。学校の食育に対する関心も高まり、今年度は、次のような取り組みをすることができました。

給食時間では・・・

- その日の献立から栄養・食品・料理の由来などのテーマを選んで資料を作成し、放送で紹介しています。
- 昨年度に引き続き、全受配校の主に1年生、2クラス以上を対象に「朝食は1日の活力源」と題した話をしました。また、二瀬中では「スポーツと栄養」(2学年)、明健中では「偏食について」(1学年)、喜久田中と片平中では「記憶力アップの食事」(3学年)、「免疫アップの食事」(2学年)などと題してバランスよく食べることや朝食の重要性について話をしました。

保護者の方へは・・・

- 行健中、三小、小原田中、緑ヶ丘中、一中の家庭教育学級等では、朝食の重要性、地産地消の取り組み、食事と病気の関係、記憶力を高める秘訣、中学生の健康と食生活について話をし、家庭での望ましい食生活のあり方について考えていただきました。四小へは、給食試食会の資料を提供しました。

授業では・・・

- 行健中では、「生活習慣について」、「食品の選択と調理」(1学年)を家庭科で担当教諭と授業を行いました。「マイ弁当事前指導」(1学年)を特別活動で担当教諭と授業を行いました。五中の特別活動では、「中学校生活を充実させるために」(1学年)について話をしました。
- 西田中では、総合的な学習の時間に「中学校生活を健康に過ごそう!」(1学年)の話をしました。
- 片平中では、「食生活と運動の関係を知ろう」(1学年)、「清涼飲料水の糖分と、体によい飲み方を考えよう」(2学年)、「生活習慣病の予防」(3学年)を総合的な学習の時間に学級担任と授業を行いました。
- 六中では、「給食を残さず食べよう」(1年1組)を学級活動の時間に学級担任と授業を行いました。
- 安積中の総合的な学習の時間では、「食べ物の役割と食事の大切さ」(1学年)、「食生活と運動の関係を知ろう」(2学年)、「受験生の健康づくりと栄養」(3学年)について話をしました。
- 達瀬中の総合的な学習の時間では、「健康な生活、スポーツと健康」について話をしました。
- 富田中の総合的な学習の時間では、「食べる役割と規則正しい食事の大切さ」(1学年)について話をしました。
- 大槻中の総合的な学習の時間では、「食生活と脳(学習)の関わりについて知ろう!」(1学年)について話をしました。