

## 4 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<br>コース      | B<br>コース | 献立名                                                          | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>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                                                     |          |     |
| 4/9<br>(用)    |          |                                                              |               |          |                                                                         |                                                |                        |                                             |                                                           |                                                        |          |     |
| 10<br>(火)     |          |                                                              |               |          |                                                                         |                                                |                        |                                             |                                                           |                                                        |          |     |
| 11<br>(水)     |          |                                                              |               |          |                                                                         |                                                |                        |                                             |                                                           |                                                        |          |     |
| 12<br>(木)     |          |                                                              |               |          |                                                                         |                                                |                        |                                             |                                                           |                                                        |          |     |
| 13<br>(金)     |          |                                                              |               |          |                                                                         |                                                |                        |                                             |                                                           |                                                        |          |     |
| 16<br>(用)     |          | 麦ごはん のりの佃煮 牛乳<br>ハンバーグ野菜あんかけ 浅漬<br>南蛮汁                       | 816           | 33.8     | 鶏肉 豚肉 鶏レバー にぼし かつお<br>鶏もも皮なし肉 植物性たん白<br>生揚げ 味噌 そうだかつお節                  | 牛乳 あおさ<br>のり ひじき<br>貝殻焼成カルシウム                  | 人参<br>トマト              | 玉ねぎ キャベツ 大根<br>長ねぎ 椎茸 ごぼう<br>りんご 生姜         | 精白米 精麦 パン粉<br>こんにゃく 水あめ 砂糖<br>でん粉 三温糖                     | ごま油 ごま ココア<br>豚脂 麻の実 けしの実<br>大豆油                       |          |     |
| 17<br>(火)     |          | みそタンメン 牛乳<br>きのこシューマイ<br>パンサンデー 型抜チーズ                        | 889           | 38.6     | 豚もも脂身なし肉<br>豚肉 ポークエキス<br>味噌                                             | 牛乳<br>チーズ                                      | 人参<br>にら               | 白菜 長ねぎ 椎茸 しめじ<br>生姜 にんにく もやし<br>とうもろこし 玉ねぎ  | 小麦粉<br>さつまいも春雨<br>でん粉 砂糖                                  | ごま油 大豆油<br>ラー油 ごま<br>豚脂                                |          |     |
| 18<br>(水)     |          | 麦ごはん 牛乳<br>いかフライ ごまあえ<br>じゃがいもの味噌汁 バイン                       | 838           | 29.0     | いか 鶏卵 たら かつお 豆腐<br>味噌 さば節 いわし節 かつお節<br>エソ グチ かつお・まぐろエキ<br>むろ節 そうだかつお節   | 牛乳<br>ちりめんじゃこ                                  | 人参<br>小松菜<br>トマト       | バイン 長ねぎ<br>もやし りんご<br>玉ねぎ にんにく              | 精白米 精麦<br>タピオカでん粉<br>じゃがいも やまいも<br>砂糖 小麦粉 でん粉             | 米白絞油<br>ごま<br>植物油脂                                     |          |     |
| 19<br>(木)     |          | 食パン 大豆チョコクリーム 牛乳<br>きんぴらオムレツ ゆで野菜サラダ<br>えびだんごと豆腐のスープ 甘夏みかん   | 841           | 33.0     | 鶏卵 豆腐 かつお たら<br>えび ショルダーベーコン<br>大豆粉 チキンエキス                              | 牛乳<br>脱脂粉乳 乳糖<br>昆布                            | 人参 トマト<br>パセリ<br>ほうれん草 | キャベツ 玉ねぎ レモン<br>甘夏みかん ごぼう<br>りんご セロリ とうもろこし | 小麦粉 砂糖<br>でん粉                                             | 大豆油 植物油<br>ショートニング 鶏脂<br>ココア                           |          |     |
| 20<br>(金)     |          | 麦ごはん 牛乳 納豆<br>ししゃもの天ぷら もやしと小松菜のラー油あえ<br>のっぺい汁                | 828           | 33.9     | ししゃも たら かつお 鶏むね皮なし肉<br>納豆 かつおエキス 卵白<br>そうだかつお節 エソ グチ                    | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>青のり<br>おきあみ 昆布                   | 小松菜<br>人参              | もやし 椎茸<br>ごぼう                               | 精白米 精麦 米粉<br>里いも こんにゃく<br>とうもろこしでん粉 水あめ<br>砂糖 小麦粉 タピオカでん粉 | 米白絞油<br>ごま ごま油<br>ラー油 大豆油                              |          |     |
| 23<br>(用)     |          | 肉井 牛乳<br>小松菜のナムル<br>大根の味噌汁 レモンカスタードタルト                       | 818           | 31.5     | 豚もも脂身なし肉 鶏卵<br>ロースハム 豆腐<br>味噌 そうだかつお節                                   | 牛乳<br>カスタードクリーム<br>加糖脱脂乳 卵殻カルシウム               | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜    | 玉ねぎ にんにく<br>生姜 長ねぎ 大根<br>レモン                | 精白米 精麦 白玉粉<br>じゃがいも 砂糖 小麦粉<br>水あめ こんにゃく 三温糖               | 米サラダ油<br>ごま ごま油<br>マーガリン                               |          |     |
| 24<br>(火)     |          | ツイストパン キャラメルクリーム 牛乳<br>パンピンググラタン 春キャベツのサラダ<br>ミネストローネ        | 806           | 32.2     | いか<br>豚もも脂身なし肉<br>チキンエキス                                                | 牛乳 脱脂粉乳 全粉乳<br>チーズ 乳製品 乳糖<br>れん乳 乳清カルシウム       | 人参<br>ドマ<br>かぼちゃ       | キャベツ 玉ねぎ 大根<br>セロリ グリンピース<br>生姜 長ねぎ にんにく    | 小麦粉 マカロニ<br>砂糖 じゃがいも<br>水あめ ぶどう糖                          | 米サラダ油 植物油 鶏脂<br>豚脂 大豆油 バーム油<br>バター ショートニング<br>ピーナッツバター |          |     |
| 25<br>(水)     |          | ★入学・進級お祝い献立★<br>赤飯 牛乳<br>紅鯉の立田揚げ 三色おひたし<br>うずら卵のすまし汁 お祝いクレープ | 910           | 36.0     | 鮭 うずら卵<br>たら 小豆 そうだかつお節<br>豆腐 鶏卵 卵白                                     | 牛乳 卵殻カルシウム<br>人参<br>脱脂粉乳 乳製品 寒天<br>加糖脱脂乳 ヨーグルト | 小松菜<br>人参<br>ほうれん草     | もやし 生姜<br>長ねぎ みかん<br>いちご レモン                | もち米 精白米 白玉粉<br>タピオカでん粉 水あめ<br>でん粉 小麦粉 米粉 砂糖               | 米白絞油<br>ごま<br>植物油 バター                                  |          |     |
| 26<br>(木)     |          | コッペパン リンゴジャム 牛乳<br>つくねスティックトマトソースかけ<br>コーンサラダ ワンタンスープ        | 837           | 37.4     | 鶏肉 豚肉 卵白<br>豚もも脂身なし肉<br>たら                                              | 牛乳<br>脱脂粉乳                                     | 人参<br>チンゲン菜<br>トマト     | 玉ねぎ もやし<br>りんご とうもろこし<br>生姜 長ねぎ にんにく        | 小麦粉 パン粉 ワンタン<br>こんにゃく タピオカでん粉<br>砂糖 水あめ でん粉               | 米サラダ油 鶏脂<br>ごま油 豚脂<br>ショートニング                          |          |     |
| 27<br>(金)     |          | 麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳<br>野菜かまぼこのバーベキューソースかけ<br>即席漬 すいとん          | 859           | 29.2     | チキンエキス 植物性たん白 大豆<br>さば 豚もも脂身なし肉 かつお節<br>たら 卵白 油揚げ 味噌<br>そうだかつお節 かつお節エキス | 牛乳<br>昆布                                       | 人参<br>かぼちゃ<br>ほうれん草    | 長ねぎ にんにく キャベツ<br>りんご とうもろこし<br>枝豆 生姜 玉ねぎ    | 精白米 精麦<br>じゃがいも 小麦粉 キヌア<br>砂糖 でん粉 水あめ                     | 植物油脂<br>大豆油                                            |          |     |
| 1人1食当たりの栄養摂取量 |          |                                                              | 853           | 33.8     | 脂 肪<br>g                                                                | カルシウム<br>mg                                    | 鉄<br>mg                | ビ タ ミ ン                                     |                                                           |                                                        | 塩 分<br>g |     |
|               |          |                                                              |               |          | 24.9                                                                    | 428                                            | 4.3                    | 545                                         | 1.00                                                      | 0.73                                                   | 36       | 3.9 |

※ 給食材料の都合により、献立内容の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。

## ◎学校給食の安全供給と安全性の確保について

摂取制限や出荷停止となっている食材が、給食に使用されることはありません。  
学校給食で使用する食材は、安全性を最優先に使用いたします。



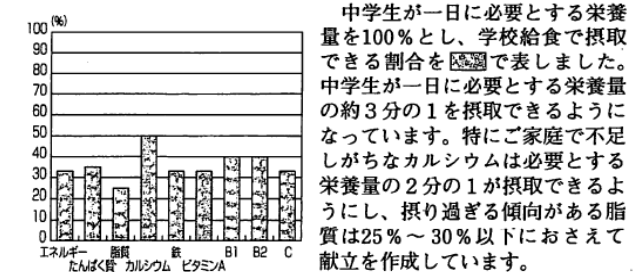
いよいよ新学期が始まりました。新たな夢や目標は決まりましたか？元気に学校生活を送るためにも、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

## ◆学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



## ◆学校給食の栄養について



## 【コース別学校名】

| コース   | 郡山市立<br>中学校給食センター<br>13校（富久山町）            | 郡山市立<br>中学校第二給食センター<br>11校（片平町）    |
|-------|-------------------------------------------|------------------------------------|
| A コース | 行健中 郡山第四中<br>日和田中 西田中<br>緑ヶ丘中 郡山第二中       | 郡山第一中 片平中<br>喜久田中 富田中<br>郡山第七中     |
| B コース | 郡山第五中 明健中<br>守山中 二瀬中<br>小原田中 高瀬中<br>郡山第三中 | 郡山第六中 安積第二中<br>三穂田中 逢瀬中<br>大槻中 安積中 |

★給食センターでは食数が多いため、調理機械・器具などの能力を考慮し、A・B二つのコースに分け、おかずのみを調理してお届けしています。  
★主食のごはん、パンはパン業者が、ソフトめんはめん業者が、牛乳は牛乳業者が製造し、各学校へ配送しています。



