

🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます 🌸

いよいよ新学期が始まりました。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 ◆◇

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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 ◆◇

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	
中学校 基準値	820	30 (25~40)	学校給食による 摂取エネルギー 全体の25~30%	3未満	450	4.0	
	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	亜鉛 (mg)	マグネシウム (mg)
中学校 基準値	300	0.6	0.6	35	6.5	3	140

★基準にできる限り近づけられるように努めています。

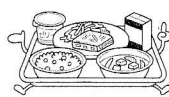
★成長期に不可欠な動物性たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン類などが摂取できるよう、各食材料及びそれらの組み合わせを十分考慮して、献立を作成しています。

【コース別学校名】

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



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		
4/7 (火)	8 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜餃子 ラー油和え	828	33.2	豆腐 豚もも肉 味噌 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にら にんじん 小松菜 チンゲン菜	生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ラー油 豚脂		
8 (木)	9 (木)	ツイストパン いちごジャム 牛乳 エビカツ 枝豆のサラダ 菜の花スープ	871	32.5	えび 大豆 ベーコン 鶏卵 たん白加水分解物 かつおエキス チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 菜の花	キャベツ 枝豆 玉ねぎ いちご ビクルス レモン	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ パン粉 小麦粉	ショートニング 米サラダ油 米白絞油 植物油 チキンオイル		
9 (木)	10 (金)	麦ごはん のり佃煮 牛乳 いわしごま味噌ホイル巻 ひじきの和え物 すいとん 河内晩柑	885	33.9	いわし 味噌 かつお 鶏もも肉 そうだかつお	牛乳 のり ひじき かたくちいわし	小松菜 にんじん	とうもろこし 大根 まいたけ ねぎ 河内晩柑	精白米 精麦 こんにやく 小麦粉 砂糖 水あめ 米粉	ごま ごま油		
10 (金)	13 (月)	そばろごはん 牛乳 三色おひたし キャベツの味噌汁 米粉ドッグ	830	34.3	鶏もも肉 鶏むね肉 豆腐 味噌 かつお節 いわし 卵白 卵	牛乳 卵殻カルシウム	ほうれん草 にんじん	生姜 玉ねぎ グリーンピース もやし キャベツ	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー	米サラダ油 植物油 チョコレートパウダー		
13 (月)	14 (火)	食パン スライスチーズ 牛乳 フランクフルトのチリソースかけ 大根とツナのサラダ うずら卵のスープ	882	39.5	豚肉 きはだまぐろ チキンエキス ハム うずら卵 かつおエキス たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	切干大根 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉 砂糖	ショートニング マヨネーズ チキンオイル		
14 (火)	15 (水)	チキンカレー 牛乳 ヒレカツ 海藻サラダ	899	33.7	鶏むね肉 豚肉 大豆粉	牛乳 昆布 わかめ 茎わかめ ふりのり 白とさか 赤のり 乳糖 チーズ 脱脂粉乳	にんじん チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 白菜 キャベツ	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 さつまいも パセリ コーンスターチ パナ	米サラダ油 ごま油 米白絞油 植物油 豚脂 とうもろこし油 ココナッツミルクパウダー		
15 (水)	16 (木)	ビビンバ丼 牛乳 ビビンバナムル 中華スープ レモンカスタードタルト	854	35.9	豚もも肉 鶏もも肉 卵 たん白加水分解物 ほっけ	牛乳 卵殻カルシウム れん乳 カスタードクリーム のり	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	ぜんまい にんにく 生姜 もやし ねぎ しいたけ レモン	精白米 精麦 小麦粉 でん粉 三温糖 マロニー 小麦粉 砂糖	米サラダ油 ごま油 マーガリン 植物油		
16 (木)	17 (金)	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風あんかけ アーモンド和え 豚汁	805	31.7	豆腐 鶏肉 大豆たん白 豚もも肉 豆腐 味噌 そうだかつお	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 精麦 三温糖 でん粉 砂糖 こんにやく パン粉	ごま油 アーモンド 植物油		
17 (金)	20 (月)	コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ホワイトシチュー きんぴらオムレツ ゆで野菜サラダ	889	36.1	鶏むね肉 黒大豆 卵 かつお昆布だし かつお粉 かつおエキス たん白加水分解物 ほたてエキス	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 チーズホエイ おエリパウダー チーズ 全粉乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 大豆油 ごま バター 植物油		
20 (月)	21 (火)	●●● 入学・進級お祝い献立 ●●● 赤飯 牛乳 紅鯉立田揚げ 大根のごま酢和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	858	31.9	小豆 紅鯉 豆腐 たら ひとより 大豆粉 豆乳 そうだかつお	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ぶなしめじ ねぎ 生姜 いちご	もち米 精白米 砂糖 でん粉 水あめ	米白絞油 米サラダ油 ごま 植物油		
21 (火)	22 (水)	味噌タンメン 牛乳 きのこシウマイ パンサンデー	842	37.3	豚もも肉 味噌 豚肉 たん白加水分解物 ポークエキス	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ しいたけ 生姜 とうもろこし ねぎ にんにく もやし しめじ きくらげ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 小麦粉 パン粉	植物油 ごま ごま油 ラー油 豚脂		
22 (水)	23 (木)	麦ごはん 納豆 牛乳 生揚げの肉味噌煮 野菜と卵の和え物 アーモンド小魚	897	38.7	納豆 豚もも肉 生揚げ 味噌 卵	牛乳 かたくちいわし	にんじん さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ	精白米 精麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	米サラダ油 植物油 ごま アーモンド		
23 (木)	24 (金)	たけのこごはん 牛乳 さわらの西京焼き いか団子汁 桜餅	873	39.7	油揚げ かつお節 かつお節エキス さわら いか たら ほき さけ そうだかつお 味噌 小豆 かつお	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しいたけ たけのこ 大根 しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ 桜葉	精白米 こんにやく 砂糖 上新粉 でん粉 もち粉 水あめ	米サラダ油 豚脂		
24 (金)	27 (月)	食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 パンピングラタン コーンサラダ ミネストローネ 型抜きチーズいちご	893	32.8	ハム 豚もも肉 大豆粉 かつおエキス チキンエキス たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ 乳加工品 乳製品 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリー いちご レモン	小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ショートニング 米サラダ油 バター 植物油 ココア チキンオイル 豚脂		
27 (月)	28 (火)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 ししゃも磯辺フリッター ひじきの炒め煮 もやしの味噌汁	829	29.4	からふとししゃも 豚もも肉 かつお節 かつお節エキス かつお 味噌 そうだかつお 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき のり 昆布	にんじん ほうれん草	枝豆 ごぼう もやし ねぎ 生姜 しいたけ	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 油麩 小麦粉 コーンフラワー	米白絞油 米サラダ油 ごま		
28 (火)	30 (木)	麦ごはん 牛乳 野菜蒲鉾のバーベキューソースかけ 小松菜のぶしマヨ和え のっぺい汁 白桃ヨーグルト	854	30.2	たら さば 卵白 かつお節 そうだかつお 鶏むね肉 油揚げ	牛乳 乳製品	小松菜 チンゲン菜 にんじん	ねぎ にんにく しいたけ ごぼう とうもろこし 枝豆 桃 りんご 生姜	精白米 精麦 砂糖 里芋 こんにやく でん粉	マヨネーズ ごま油 大豆油 とうもろこし油		
30 (木)	4/7 (火)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ごぼうメンチカツ 春キャベツのサラダ カレーワンタンスープ	852	32.5	いか 豚もも肉 鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ もやし グリンピース りんご ごぼう	小麦粉 砂糖 ワンタン じゃがいも 水あめ パン粉 でん粉 豚肉小松菜のり パナ	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 バターミルクパウダー ココア ごま		
1人1食当たりの栄養摂取量			861	34.3	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	
								454	0.96	0.77	34	3.8

※ 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。また、AB コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。