

HAPPY



旬の食材
「たけのこ」



LUNCH



4月の食育の目標

給食の準備や後片付け を上手にしよう



ご入学・ご進級おめでとうございます

給食が始まります！安心安全でおいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。「HAPPY LUNCH」では、毎月の食育目標に合わせた情報提供や、給食についてお知らせします。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も持っています。

～ 毎月の給食で実施しています ～

●食育の日

毎月19日付近に実施します。給食では、主食、主菜、副菜、汁物のそろった栄養バランスの良い給食を提供します。

●こおりやま「お米の日」

郡山市産米の消費拡大推進のため、毎月8日付近に実施しています。郡山市の給食では、郡山市産の「あさか舞」を使用しています。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)



食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

コース別の受配学校名

コース	郡山市立中学校給食センター1 1校(富久山町)	コース	郡山市立中学校第二給食センター1 1校(片平町)
A	行健中 郡山第四中 日和田中 郡山第二中 緑ヶ丘中	A	郡山第一中 片平中 喜久田中 富田中 安積中
B	郡山第五中 明健中 守山中 高瀬中 小原田中 郡山第三中	B	郡山第六中 安積第二中 三穂田中 逢瀬中 大槻中 郡山第七中

★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、中華めんはめん業者が、牛乳は牛乳業者が製造し、各学校へ配送しています。

学校給食の栄養について

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	亜鉛(mg)	マグネシウム(mg)
中学生基準値	830	学校給食による摂取I種* -全体の13~20%	学校給食による摂取I種* -全体の20~30%	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7	3	120

★1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、基準値が定められています。

★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。

給食当番の身じたくチェック



- ぼうしにかみの毛を入れた
- マスクは鼻までおおっている
- 清潔な白衣を着ている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗った

今年も「給食川柳」を募集します！

川柳は随時募集中！
思いついたら、給食担当の先生へ渡してくださいね。



給食川柳	理由
学校名・学年・氏名	

※切り取って、先生に提出してください。

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4/9	10	そばろ井		小松菜のごま和え 中華なめこそープ 青のり小魚	豚肉 鶏肉 大豆ミート 味噌 細切白かまぼこ 豆腐 鶏卵	牛乳 青のり小魚	ピーマン 小松菜 人参 にはら	ごぼう オニオンソテー 生姜 もやし たけのこ えのきたけ なめこ	麦ごはん 砂糖	米油 ごま ごま油	798 Kcal 39.7 g 21.7 g 3.0 g			
🌸 お 花 見 献 立 🌸														
10	11	きつね うどん		彩り野菜のアーモンド和え お花見団子(4個)	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー パプリカ	ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ	ソフトめん 砂糖 白玉だんご でん粉	アーモンド 米油	865 Kcal 34.7 g 20.1 g 2.6 g			
🍵 こおりやま「お米の日」 🍵														
11	14	麦ごはん		さばのカレー煮 茎立ち菜のぶしマヨ和え 具だくさん味噌汁	サバのカレー煮 ソフトチキン かつお節 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	茎立ち菜 人参 ほうれん草	もやし えのきたけ 大根 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 さといも	卵なしマヨネーズ 米油	825 Kcal 31.3 g 26.9 g 2.8 g			
14	15	あさか舞 ごはん		納豆 かぶの梅昆布和え じゃが豚キムチ 河内晩柑	納豆 ツナ水煮 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 にはら	かぶ きゅうり 梅 玉ねぎ 白菜キムチ 河内晩柑	白ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 米油	796 Kcal 33.0 g 20.2 g 2.1 g			
15	16	小型食パン		クリームゴールド ハンバーグのグレイビーソースがけ イタリアンサラダ ミネストローネ	ハンバーグ ロースハム 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 カットチーズ	パプリカ ブロッコリー 人参 トマト	オニオンソテー キャベツ レモン果汁 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	クリームゴールド バター イタリアンドレッシング 米油	879 Kcal 34.6 g 32.9 g 3.2 g			
16	17	ビビンパ井		ビビンパナムル きざみのり 塩ワタンスープ りんごのムース	豚肉 ミートボール ヨーグルト風ムースりんご	牛乳 のり	チンゲン菜 人参 にはら	ぜんまい水煮 たけのこ にんにく 生姜 もやし えのきたけ 白菜 黒きくらげ	麦ごはん こんにゃく 砂糖 ワンタン	米油 ごま 韓国ナムルドレッシング ごま油	829 Kcal 29.4 g 26.5 g 2.8 g			
旬の味覚献立～たけのこ～														
17	18	麦ごはん		白身魚のマヨソースがけ 青じそ風味和え 若竹汁	白身魚フライ ツナ油揚げ 鶏肉 豆腐 細切白かまぼこ	牛乳 わかめ	トマト 人参 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング)	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ さやえんどう	麦ごはん 砂糖	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ 米油	849 Kcal 31.9 g 27.5 g 3.2 g			
🍲 食 育 の 日 献 立 🍲														
18	21	赤しそ ごはん		鶏と大豆の玉子焼き 五目きんぴら 凍豆腐の味噌汁	鶏と大豆の玉子焼き 豚肉 さつま揚げ 凍豆腐 味噌	牛乳	赤しそ 人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 大根	麦ごはん こんにゃく 砂糖 さといも	米油 ごま油	794 Kcal 28.6 g 25.8 g 2.9 g			
21	22	麦ごはん		味噌かつ もやしのかに風味和え うずら卵のすまし汁	ヒレカツ 味噌 かに風味かまぼこ うずら卵 豆腐 なると かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 砂糖	大豆白絞油 ごま ごま油	791 Kcal 31.7 g 22.1 g 3.5 g			
22	23	減量 黒糖パン		チーズオムレツ 春色サラダ マカロニのミートソース煮	チーズオムレツ ロースハム 鶏肉 大豆ミート	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	黒糖パン 砂糖 マカロニ	卵不使用フレンチドレッシング オリーブ油	822 Kcal 40.4 g 22.4 g 3.1 g			
23	24	麦ごはん		さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 辛味豆腐汁	さわらの照り焼き 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ 大根 ぶなしめじ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	795 Kcal 38.5 g 23.3 g 2.5 g			
🍷 食 品 ロ ス 削 減 デ ー 🍷														
24	25	白河風 ラーメン		ブロッコリーのおかか和え ミニ揚げパン	焼き豚 なると ソフトチキン おかか	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー 人参	長ねぎ メンマ 生姜 にんにく とうもろこし キャベツ	中華めん ミニコッペパン 砂糖	大豆白絞油	854 Kcal 35.8 g 17.9 g 3.6 g			
25	28	チキン カレー ライス		海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 海藻ミックス ふるふる寒天 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ オニオンソテー アップルソース もやし きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ 和風ドレッシング	843 Kcal 32.4 g 18.7 g 3.1 g			
28	30	麦ごはん		餃子 春雨の和えもの マーボー豆腐	ソフトチキン 豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌	牛乳 ひじきの佃 煮	小松菜 人参 にはら 青じそエキス (ドレッシング)	餃子 生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ 干しいたけ	麦ごはん 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油 米油	860 Kcal 34.1 g 21.8 g 2.4 g			
30	4/9	あさか舞 ごはん		焼きメンチカツ ポテトサラダ 豚汁	メンチカツ ツナ水煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	白ごはん 砂糖 じゃがいも さといも こんにゃく	米油 卵なしマヨネーズ	872 Kcal 28.9 g 30.1 g 3.1 g			
一人一食当たりの栄養摂取量					エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
					Kcal	g	g	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					832	33.6	23.8	434	4.5	349	0.90	0.75	39	2.9

※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。また、A B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。

給食の栄養価計算に使用している「日本食品基準成分表(以下成分表)」が、令和2年12月に改訂されました。今回の改訂で、「エネルギーの計算方法」が大きく変更となり、最新版の成分表ではエネルギー量が下がる傾向にあります。従来までの献立表と比べると全体的にエネルギー値が下がって見えますが、給食の内容や提供量は今までと変わりません。