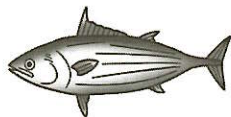


HAPPY LUNCH



旬の食材
「カツオ」



5月の食育の目標

バランスのよい
食事をしよう

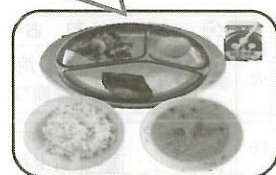


バランスのよい食事とは？

私たちは、毎日の食事から体に必要な栄養を摂取しています。栄養のバランスを考えて食事することは、健康な体作りのために大切なことです。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、その種類や体内での働きも異なります。丈夫な体を作り、元気に毎日を過ごすために、いろいろな種類の食品を組み合わせ、栄養素をバランスよくとれる食事をするようにしましょう。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

学校給食は、栄養バランスのよい食事(1食分)の目安量になっています！

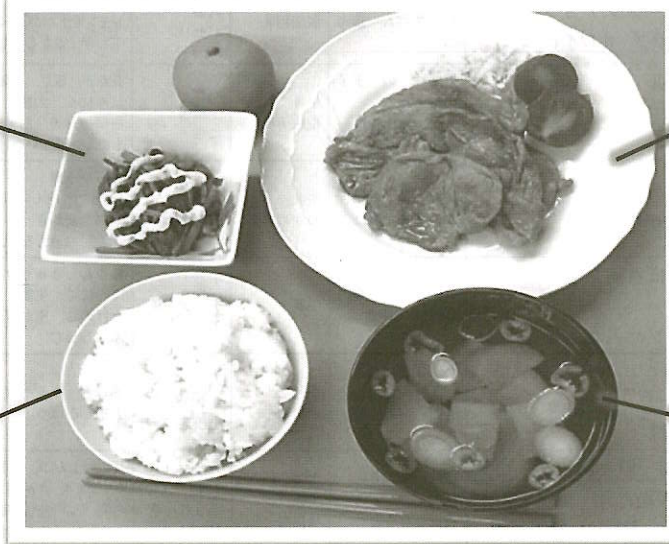


1～6群の食品をバランスよく組み合わせるぞ！



副菜
 野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整えます。
 サラダ・おひたし・和え物・煮物・きんぴらなど

主食
 ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。
 ごはん、うどん、食パンなど



主菜
 肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料となります。
 生姜焼き、唐揚げ、卵焼き、焼き魚など

汁物
 野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。
 みそ汁、スープ、ポトフなど

〈出典「自分手帳 食生活 P18」 福島県教育委員会 平成27年11月〉

「ふくしま給食ものがたり」の紹介

福島県庁の農産物流通課では、地産地消及び食育を一層推進するため、県産食材を活用した給食メニューや食育活動、県産農林水産物を生産する方々の思いなどを取材し、食育推進動画を YouTube チャンネル「ふくしま給食ものがたり」で公開しています。第2弾では、郡山市のブランド米「あさか舞」の生産者について紹介されていますので、ぜひ一度ご覧ください。

ふくしま給食ものがたり
 @f_kyusokumonogatari - チャンネル登録者数 76人・6本の動画
 福島県農産物流通課では、学校給食を通じて食育の観点から「ふくしま」をさらに発信

給食のごはんは、郡山市のブランド米の「あさか舞」を使用しています。



令和7年度

5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 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			
5/1 木	2 金	端午の節句 	旬の食材～カツオ～		カツオフライ 味噌 かに風味かまぼこ 豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳 ひじきの佃煮	小松菜 人参 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング)	キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 黒きくらげ 長ねぎ	白ごはん 砂糖 こんにゃく	大豆白絞油 ごま ごま油	816 Kcal 26.6 g 22.0 g 2.7 g		
		あさか舞 ごはん 	かつおフライ 青じそ風味和え すまし汁	納豆 豚肉 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌	牛乳 レモンヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 玉ねぎ ぶなしめじ 切干し大根 白菜	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	米油	852 Kcal 36.8 g 18.0 g 2.1 g			
7 水	8 木	こおりやま「お米の日」 			ハンバーグ ツナ水煮 豚肉 なると	牛乳	パセリ ブロッコリー 人参 ほうれん草	にんにく もやし えのきたけ 大根 長ねぎ	白ごはん 砂糖 すいとん	和風ドレッシング アーモンド 米油 ごま油	816 Kcal 29.5 g 19.8 g 2.2 g		
		あさか舞 ごはん 	ハンバーグ和風ソース ツナ入りアーモンド和え すいとん汁	豚肉 ソフトチキン 細切白かまぼこ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	黒きくらげ メンマ とうもろこし 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく 春巻き キャベツ	中華めん 砂糖	大豆白絞油 ごま	811 Kcal 30.4 g 23.0 g 3.3 g			
8 木	9 金	タンメン 	春巻き 小松菜のごま味噌和え	豚肉 ソフトチキン 細切白かまぼこ 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	黒きくらげ メンマ とうもろこし 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく 春巻き キャベツ	中華めん 砂糖	大豆白絞油 ごま	811 Kcal 30.4 g 23.0 g 3.3 g			
9 金	12 月	ハヤシ ライス 	オムレツ ブロッコリーのサラダ	豚肉 ブレンオムレツ ツナ水煮	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	オニオンソテー 玉ねぎ グリーンピース にんにく セロリー かぶ とうもろこし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	バター エスパニョールソース 和風ドレッシング	869 Kcal 31.4 g 26.9 g 2.8 g			
12 月	13 火	試合前 おすすめ 献立 			照焼チキン かつお節 鶏肉 豚肉 大豆ミート 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参 赤じそ にら	キャベツ もやし 生姜 にんにく とうもろこし たけのこ 大根 河内晩柑	麦ごはん 砂糖 ワナタン	ごま油	796 Kcal 33.8 g 21.3 g 2.4 g		
		麦ごはん 	照り焼きチキン 赤しそおかか和え 味噌ワナタンスープ 河内晩柑	ウインナー ロースハム 豚肉	牛乳	トマト 人参 パプリカ パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン果汁 かぶ 白菜	コッパドックパン 砂糖 じゃがいも	米油	782 Kcal 31.0 g 31.0 g 3.2 g			
13 火	16 金	コッペ ドックパン 	カーリーブルスト 新玉ねぎのサラダ 新じゃがのポトフ	ウインナー ロースハム 豚肉	牛乳	トマト 人参 パプリカ パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン果汁 かぶ 白菜	コッパドックパン 砂糖 じゃがいも	米油	782 Kcal 31.0 g 31.0 g 3.2 g			
16 金	19 月	麦ごはん 	あじの西京焼き ポテトサラダ かき玉汁	あじの西京漬け ツナ水煮 鶏肉 厚揚げ 鶏卵	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり 干しいたけ えのきたけ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 さといも でん粉	卵なしマヨネーズ	792 Kcal 36.6 g 20.8 g 2.0 g			
19 月	20 火	食育の日 献立 			さばおかか煮 鶏肉 大豆 凍豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	白菜 大根 長ねぎ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 油麴 砂糖	米油	836 Kcal 32.6 g 26.6 g 3.0 g		
		麦ごはん 	さばおかか煮 大豆の磯煮 凍み豆腐の味噌汁	メンチカツ ロースハム 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	食パン 桃ジャム 砂糖 じゃがいも ベシヤメルソース	大豆白絞油 卵不使用フレンチドレッシング オリーブ油 米油	842 Kcal 35.8 g 29.4 g 3.2 g			
20 火	21 水	小型 食パン 	県産桃ジャム メンチカツ コールスローサラダ ホホワイトシチュー	メンチカツ ロースハム 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト 人参 パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	食パン 桃ジャム 砂糖 じゃがいも ベシヤメルソース	大豆白絞油 卵不使用フレンチドレッシング オリーブ油 米油	842 Kcal 35.8 g 29.4 g 3.2 g			
21 水	22 木	チャーハン 	小松菜のナムル キムチスープ 型抜きチーズ	焼き豚 いり玉子 ソフトチキン ミートボール 厚揚げ 味噌	牛乳 型抜きチーズ	人参 小松菜 にら	長ねぎ 枝豆 生姜 にんにく 大根 白菜キムチ 白菜 もやし 干しいたけ	麦ごはん 砂糖	米油 ごま油 韓国ナムルドレッシング	798 Kcal 31.0 g 25.7 g 3.2 g			
22 木	23 金	山菜入り 五目うどん 	いなりもち わかめのごまサラダ	鶏肉 さつま揚げ かに風味かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	わらび水煮 えのきたけ 干しいたけ 大根 長ねぎ ごぼう とうもろこし	ソフトめん こんにゃく 砂糖 餅いなり	ごま風味ドレッシング	788 Kcal 34.7 g 15.1 g 3.0 g			
23 金	26 月	あさか舞 ごはん 	チーズ入りかばちゃフライ 春雨サラダ 鶏と卵のチリソース煮	ロースハム 鶏肉 厚揚げ 鶏卵	牛乳	人参 チンゲン菜 トマト	もやし きゅうり にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ ぶなしめじ	白ごはん チーズ入りかばちゃフライ 緑豆春雨 砂糖 でん粉	大豆白絞油 米油 ごま油 ごま ラー油	856 Kcal 32.2 g 25.3 g 2.9 g			
26 月	27 火	麦ごはん 	いわしの梅煮 肉じゃが 油揚げの味噌汁	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油	870 Kcal 31.8 g 23.2 g 2.5 g			
27 火	28 水	入学進級お祝い 献立 			鶏肉 うずら卵 豆腐 お祝いなると	わかめごはんの素 牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草	長ねぎ にんにく 生姜 レモン果汁 きゅうり 白菜 かぶ 枝豆 梅 たけのこ えのきたけ	麦ごはん でん粉 薄力粉 砂糖 いちごゼリー	大豆白絞油 ごま油 ごま	836 Kcal 37.8 g 23.7 g 3.2 g		
		わかめ ごはん 	鶏唐揚げのネギ塩だれ 梅昆布和え お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	えびシューマイ 豚肉 厚揚げ 味噌 細切白かまぼこ	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ たけのこ 黒きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜 大根	麦ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 韓国ナムルドレッシング ラー油	824 Kcal 31.5 g 25.1 g 2.6 g			
28 水	29 木	麦ごはん 	えびシューマイ ホイコーロー 小松菜のラー油和え	えびシューマイ 豚肉 厚揚げ 味噌 細切白かまぼこ	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ たけのこ 黒きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜 大根	麦ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 韓国ナムルドレッシング ラー油	824 Kcal 31.5 g 25.1 g 2.6 g			
29 木	30 金	小型 パインパン 	コーンクリームコロッケ アスパラのサラダ マカロニのカレー煮	ロースハム 鶏肉 豚肉 大豆ミート 大豆	牛乳	アスパラガス 人参 ブロッコリー パプリカ	もやし 玉ねぎ オニオンソテー マッシュルーム にんにく グリンピース	パインパン コーンクリームコロッケ 砂糖 マカロニ じゃがいも	大豆白絞油 イタリアンドレッシング 米油 カレールウ	889 Kcal 32.5 g 33.1 g 3.2 g			
30 金	5/1 木	たけのこ入り ツナごはん 	彩り野菜の玉子焼き 新玉ねぎとなめこの味噌汁 アーモンド小魚	ツナ油漬け ツナ水煮 彩り野菜の卵焼 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 葉大根	たけのこ とうもろこし 枝豆 生姜 なめこ 玉ねぎ	白ごはん 砂糖 さといも	ごま 米油 アーモンド小魚	818 Kcal 36.1 g 27.5 g 3.0 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	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				827	32.9	24.3	437	4.9	385	0.85	0.71	33	2.8

※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、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。