

HAPPY LUNCH



旬の食材
「玉ねぎ」



6月の食育の目標

体によい食べ方を実践しよう



あなたの食べ方は大丈夫？



チェック

Check 1 一口30回以上かんで食べている。

チェック

Check 2 野菜のおかずから食べ始めている。



弥生時代の
人々は現代人
より約6.4倍
多くかんでい
ました。

卑弥呼

かむ回数は一口30回以上が理想です！（少なくとも15回以上はかみましょう）
よくかんで食べると・・・



虫歯予防



消化・吸収がよくなる



食べ過ぎ予防



脳の働きを活性化

“ベジ・ファースト”で体によい食べ方 始めませんか？

ベジ・ファースト = 野菜から食べ始めることで、食物繊維の働きにより、糖尿病・動脈硬化を予防する。



ベジ・ファーストの方法



- ① 野菜のおかず（副菜・汁物）から食べる。
- ② たんぱく質のおかず（主菜）を食べる。
- ③ 最後に、ごはん（主食）を食べる。

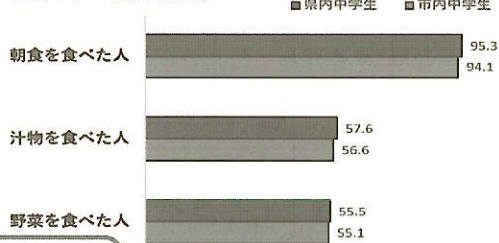


朝食について見直そう週間運動

福島県では、6月と11月の年2回、朝食摂取状況を調査しており、学校ごとに様々な取り組みが行われています。給食では、朝食の参考になるように、朝食モデル献立を実施しています。

朝ごはんの内容を
見直してみよう！

R6.11 調査結果



野菜と汁物も
プラスして一緒に
食べよう！

	県内中学生	市内中学生
朝食を食べた人	95.3%	94.1%
汁物を食べた人	57.6%	56.6%
野菜を食べた人	55.5%	55.1%

朝ごはんづくりのポイント

～朝ごはんづくりはホップ・ステップ・ジャンプで～

ホップ！
（主食）



ごはんにふりかけや
つくだにをのせて

ステップ！
（主食+1品）



プラスする1品の例
みそ汁、納豆、冷奴、
朝やきなど

ジャンプ！
（主食+2品）



プラスするもう1品の例
ヨーグルトや果物を
デザートに

令和7年度

6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			
6/2 月	5 木	☆ 虫 歯 予 防 デ ー ☆ 麦ごはん		いかメンチカツ ソースパック 切干大根のごまあえ わかめ汁	いかメンチカツ 油揚げ 凍豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 切干し大根 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	大豆白紋油 ごま	839 Kcal 26.9 g 26.4 g 2.6 g		
3火												🏆 中体連 郡山市総合体育大会 🏆	
4水												🏆 中体連 郡山市総合体育大会 🏆	
5 木	6 金	プルコギ丼		チンゲン菜のナムル 中華スープ	豚肉 ツナ油漬け 鶏肉 豆腐	牛乳	パプリカ ピーマン チンゲン菜 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 干しいたけ	麦ごはん 砂糖 でん粉 緑豆春雨	米油 韓国ナムドレッシング ごま油 ごま	796 Kcal 34.1 g 22.2 g 2.5 g		
6 金	9 月	🍣 お 米 の 日 🍣 あさか舞 ごはん		ハンバーグのトマトソースがけ コールスローサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ロースハム ベーコン 大豆	牛乳	トマト 人 参 パセリ	オニオンソテー キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ 白菜	白ごはん じゃがいも	コールスロドレッシング	820 Kcal 26.9 g 20.7 g 2.8 g		
9 月	10 火	📍 地 場 産 麦ごはん		納豆 豚肉とじゃがいもの旨煮 辛味噌汁	納豆 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	生姜 長ねぎ 大根 えのきたけ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	796 Kcal 37.4 g 19.6 g 2.2 g		
10 火	11 水	📍 場 産 コッパ パン		県産りんごジャム 県産スモークチキンのサラダ マカロニのキャロットソース煮 杏仁豆腐	スモークチキン 大豆 ミートボール 県産大豆ミート	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	もやし とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ オニオンソテー マッシュルーム にんにく りんごソース	パン 県産りんごジャム マカロニ 砂糖 杏仁豆腐	イタリアンドレッシング 米油 エスパニョールソース	874 Kcal 34.3 g 22.8 g 3.1 g		
11 水	12 木	📍 物 活 あさか舞 ごはん		県産鶏つくねの和風ソースかけ ひきなまり なめこの味噌汁	県産鶏すり鶏つくね 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 葉大根 にら	大根 なめこ 玉ねぎ	白ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	813 Kcal 28.8 g 22.1 g 2.9 g		
12 木	13 金	📍 用 献 醤油 ラーメン		県産味付煮玉子 県産さつまいものサラダ	豚肉 なたと 味付煮玉子 ソフトチキン	わかめ 牛乳	ほうれん草 人参 ブロッコリー	もやし 長ねぎ メンマ とうもろこし 生姜 にんにく 枝豆	中華めん さつまいも 砂糖	卵なしマヨネーズ 卵不使用フレンチドレッシング	817 Kcal 35.0 g 20.7 g 3.1 g		
13 金	16 月	📍 立 あさか舞 ごはん		県産かじきカツ ブロッコリーとかにかまのサラダ しゃもボールスープ	かじきカツ かに風味かまぼこ 大豆 川俣しゃもボール 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	大根 長ねぎ 白菜	白ごはん 砂糖	大豆白紋油 ごま ごま油	825 Kcal 29.6 g 25.7 g 3.0 g		
16 月	19 木	🍴 食 品 ロ ス 削 減 デ ー 🍴 県産地粉と 野菜のカレー		アスパラサラダ 会津産ヨーグルト	豚肉 県産大豆ミート ツナ油漬け	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	人参 トマト アスパラガス パプリカ	玉ねぎ にんにく 生姜 りんごソース キャベツ レモン果汁	麦ごはん じゃがいも	米油 カレールウ イタリアンドレッシング	865 Kcal 31.7 g 24.6 g 3.0 g		
17火												🏆 県中地区 中体連総合体育大会 🏆	
18水												🏆 県中地区 中体連総合体育大会 🏆	
19 木	20 金	★ 食 育 の 日 献 立 ★ 麦ごはん		あじの立田揚げ ひじきと野菜の和え物 いも団子汁	あじの立田揚げ ソフトチキン 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじきの佃煮	人参 チンゲン菜 青じそエキス (ドレッシング)	もやし えのきたけ 大根 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 イモもちボール	大豆白紋油 米油	797 Kcal 32.8 g 23.5 g 2.2 g		
20 金	23 月	🌞 朝 食 モ デ ル 献 立 🌞 赤しそ ごはん		五目厚焼き玉子 茎わかめのピリ辛炒め 玉ねぎの味噌汁 ミニトマト	五目厚焼卵 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	赤じそ 人参 さやいんげん 小松菜 ミニトマト	玉ねぎ	麦ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	820 Kcal 28.6 g 28.7 g 3.3 g		
23 月	24 火	📎 立 案 献 立 ～ 三 穂 田 中 ～ 📎 麦ごはん		から揚げ ポテトサラダ 豚汁	鶏肉 ロースハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 干しいたけ	麦ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 さといも	大豆白紋油 卵なしマヨネーズ 米油 ごま油	898 Kcal 39.3 g 28.7 g 2.5 g		
24 火	25 水	📍 食 産 焼きコロッケ キャベツのカレー風味サラダ 肉団子のトマトスープ		ツナ油漬け ミートボール 大豆	ツナ油漬け ミートボール 大豆	牛乳	トマト 人参 パプリカ パセリ	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ セロリー にんにく	パン 焼きコロッケ 砂糖 マカロニ	卵不使用フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ オリーブ油	856 Kcal 29.5 g 31.4 g 3.2 g		
25 水	26 木	麦ごはん		いわしのごま味噌煮 ひじきの炒め煮 かき玉汁	イワシのごま味噌煮 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 液卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	枝豆 えのきたけ	麦ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉	米油	751 Kcal 33.3 g 17.7 g 2.8 g		
26 木	27 金	五目うどん		小松菜のおかか和え ミニきな粉揚げパン	豚肉 油揚げ ソフトチキン おかか きな粉	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ 大根 長ねぎ ごぼう 生姜 キャベツ	ソフトめん 砂糖 ミニコッパパン	ごま油 米油 大豆白紋油	867 Kcal 35.9 g 22.9 g 3.0 g		
27 金	30 月	コーン ピラフ		ブロッコリーの和風サラダ 白菜と鶏肉のチャウダー キウイフルーツ	ウィンナー ツナ水煮 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー チンゲン菜	ぶなしめじ とうもろこし 枝豆 オニオンソテー にんにく もやし 白菜 玉ねぎ マッシュルーム キウイフルーツ	白ごはん 砂糖 ベシヤメルソース	オリーブ油 和風ドレッシング 米油	820 Kcal 33.2 g 21.8 g 2.8 g		
30 月	6/2 月	麦ごはん		ミナミカゴカマスの醤油焼 キャベツの塩昆布和え 具だくさん味噌汁	ミナミカゴカマス醤油焼 ソフトチキン 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり えのきたけ 大根 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	ごま ごま油 米油	753 Kcal 36.8 g 18.7 g 2.5 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
				824	32.5	23.4	439	4.7	335	0.86	0.67	34	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。

※ ミニトマトを除く、すべての野菜は加熱調理をしています。