

HAPPY LUNCH



旬の食材
「きゅうり」



7月8月の食育の目標

暑さに負けない
食事をしよう



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



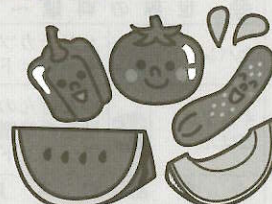
朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る
“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

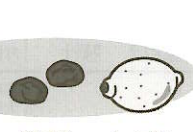


食欲がないときは？

夏の暑さで食欲がないときは、香辛料や香辛・香味野菜を利用してみましょう！特有の香りやピリッとした辛さが食欲を刺激してくれます。



お酢



梅干し

レモン

「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分を多く含む食材も、食欲増進や、疲労回復の効果が期待できます。

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分やカリウムを含む野菜が多く、摂取することで体に水分を補い、カリウムの利尿作用効果で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。

また、夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を含む野菜が多くあります。

普段の食事に積極的に夏野菜を取り入れて、夏の暑さに負けない体作りをしましょう！



理由
みんなで食事をすることで
会話が生まれ、友達との絆が
深まります。

みんなで食べて
嬉しい給食
笑顔広がる

大槻中学校の作品

みんなで食べると
給食がさらに
美味しく感じますね



「給食川柳」を紹介します！

令和7年度

7・8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			
7/1 火	2 水	小型 フルーツ パン		ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ ポトフ	ハンバー グツナ水煮 豚肉	牛乳	トマト パブリカ ブロッコリー 人参 パセリ	とうもろこし かぶ 玉ねぎ ズッキーニ	小型フルーツパン 砂糖 ジャがいも	卵なしマヨネーズ 卵不使用フレンチドレッシング	784 Kcal 35.4 g 24.9 g 2.5 g		
2 水	3 木	 奈 良 姉 妹 都 市 献 立 		あじフライ にゅうめん ももゼリー	油揚げ あじフライ 鶏肉 なた	牛乳	人参 葉大根 ほうれん草	干しいたけ かんぴょう 瓜 大根 長ねぎ ももゼリー	白ごはん こんにゃく 砂糖 うーめん	米油 大豆白絞油	793 Kcal 31.4 g 20.4 g 2.9 g		
3 木	4 金	麦ごはん		ごま味噌肉団子 チンゲン菜の和え物 ナスの辛味噌汁	みそ味肉団子 ツナ油漬 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 なら	切干し大根 にんにく えのきたけ なす	麦ごはん 砂糖 ジャがいも	ごま ごま油	791 Kcal 28.8 g 23.5 g 3.0 g		
4 金	7 月	☆シセ あさか舞 ごはん		☆タ 星のコロッケ 春雨サラダ セタスープ	ソフトチキン 鶏肉 うずら卵 星型かまぼこ	牛乳 ひじきの佃 煮	トマト 小松菜 人参 ほうれん草 青じそエキス (ドレッシング)	レモン果汁 もやし 生姜	白ごはん 星のコロッケ 砂糖 でん粉 緑豆春雨	大豆白絞油 米油	774 Kcal 29.2 g 22.8 g 2.2 g		
7 月	8 火	タコライス		タコライス用サラダ 沖縄風もずくスープ パンナコッタ	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 さつま揚げ 豆腐 パンナコッタ	粉チーズ 牛乳 もずく	ピーマン トマト 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁 えのきたけ	麦ごはん 砂糖	米油 卵不使用フレンチドレッシング	768 Kcal 39.0 g 15.1 g 2.1 g		
8 火	9 水	 世 界 の 料 理 ～ フ ラ ン ス ～ 		メンチカツ ソースパック キャロットラペ ラタトゥイユ	メンチカツ ミートボール 大豆	牛乳	人参 パブリカ かぼちゃ トマト	もやし レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ なす にんにく	食パン 砂糖 マカロニ	大豆白絞油 オリーブ油 イタリアンドレッシング 米油	863 Kcal 32.1 g 29.8 g 3.0 g		
9 水	10 木	キムタク ごはん		いんげんのごま味噌あえ 油麩の味噌汁 アーモンド小魚	豚肉 ソフトチキ ン 味噌	牛乳	葉大根 さやいんげん 人参 チンゲン菜 ほうれん草	白菜キムチ 千切りたくあん 長ねぎ もやし 白菜	麦ごはん 砂糖 油麩 ジャがいも	米油 卵なしマヨネーズ ごま アーモンド小魚	782 Kcal 30.7 g 23.8 g 3.4 g		
10 木	11 金	☆食 坦々めん		☆品 のり塩ポテト 大根のナムル	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆ペースト 味噌	牛乳 あおのり	人参 なら 小松菜 パブリカ	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根	中華めん 砂糖 ハーブカットポテト	ごま油 ごま ラー油 大豆白絞油 韓国ナムルドレッシング	857 Kcal 38.6 g 23.6 g 2.9 g		
11 金	14 月	麦ごはん		青じそつくねおろしだれ もやしのおかか和え ズッキーニの味噌汁	県産青じそ入り鶏つくね ソフトチキン おかか 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	チンゲン菜 人参	大根 もやし ズッキーニ 白菜	麦ごはん 砂糖 でん粉 ジャがいも	ごま	834 Kcal 31.8 g 21.3 g 3.0 g		
14 月	15 火	 夏 バ テ 予 防 献 立 		夏の旬の食材～きゅうり～ きざみのり きゅうりの和え物 ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	のり 牛乳 ひじきの佃煮 わかめ	ピーマン 人参	生姜 にんにく キャベツ 白菜キムチ 大根 きゅうり とうもろこし 干しいたけ もやし	麦ごはん 砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 韓国ナムルドレッシング	783 Kcal 28.5 g 23.5 g 3.2 g		
15 火	16 水	コッペ ドックパン		フランクフルトのトマトソースかけ アーモンド入りサラダ コンソメスープ レモンカスタードタルト	ウインナー 鶏肉 レモンカスタードタルト	牛乳	トマト ブロッコリー 小松菜 人参 ほうれん草	オニオンソテー にんにく とうもろこし レモン果汁 白菜	コッペドックパン 砂糖 ジャがいも	アーモンド 卵不使用フレンチドレッシング	825 Kcal 31.9 g 30.8 g 3.3 g		
16 水	17 木	あさか舞 ごはん		土 用 丑 の 日 献 立 豚の生姜焼き 梅昆布和え ピリ辛すいとん	豚肩ロース生姜焼き味 ツナ水煮 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	大根 キャベツ 梅 長ねぎ	白ごはん すいとん	ごま油	783 Kcal 36.1 g 18.1 g 2.7 g		
17 木	18 金	トマト ハヤシ ライス		レモン風味サラダ すいか	豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ オニオンソテー マッシュルーム セロリ にんにく グリンピース 大根 とうもろこし レモン果汁	麦ごはん ジャがいも 砂糖	バター エスパニョールソース 米油	807 Kcal 27.1 g 18.6 g 2.6 g		
18 金	7/1 火	 ごはんコンテストおすすめ献立 		たまごふりかけ いわし開き ソフトチキン 豚肉 豆腐 味噌	たまごふりかけ いわしのかば焼き わかめの青じそ風味和え 豚汁	牛乳 わかめ	人参 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング)	きゅうり もやし ごぼう 大根 長ねぎ おなしめじ	麦ごはん 砂糖 ジャがいも	大豆白絞油 ごま油	845 Kcal 35.0 g 28.9 g 2.7 g		
8/25 月	26 火	ガパオ ライス		目玉焼き風オムレツ アジアンスープ レアチーズ風プリン	豚肉 鶏肉 大豆ミート 半熟目玉焼き風オムレツ 豆腐 ウインナー	牛乳	パブリカ ピーマン 人参 ほうれん草 バジル	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし 黒さくらげ レモン果汁	麦ごはん 砂糖 緑豆春雨 レアチーズ風プリン	米油 ごま油	777 Kcal 34.7 g 19.7 g 3.0 g		
26 火	27 水	小型 コッペパン		いちごジャム チーズハンバーグ マカロニのキャロットソース煮 イタリアンサラダ	チーズハンバーグ ミートボール ソフトチキン	牛乳	トマト 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ オニオンソテー マッシュルーム セロリ にんにく グリンピース 大根 とうもろこし レモン果汁	小型コッペパン いちごジャム マカロニ 砂糖	エスパニョールソース 米油 イタリアンドレッシング	811 Kcal 32.0 g 25.9 g 3.4 g		
27 水	28 木	 野 菜 の 日 献 立 		夏野菜 カレー	鶏肉 大豆 ツナ水煮	脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ トマト ブロッコリー	オニオンソテー 玉ねぎ にんにく 生姜 なす ズッキーニ アップルソース 切干大根	麦ごはん 砂糖	カレーパウダー ごま風味ドレッシング 卵なしマヨネーズ ごま サワーゼリー	859 Kcal 33.5 g 22.3 g 2.8 g		
28 木	29 金	 沖 縄 献 立 		ジンジャーサラダ 黒糖きなこ揚げパン	豚肉 なた ソフトチキン きな粉	刻み昆布 牛乳 わかめ	人参	干しいたけ 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	ソフトめん 砂糖 ミニコッペパン 黒砂糖	米油 大豆白絞油	833 Kcal 35.3 g 21.5 g 3.7 g		
29 金	8/25 月	麦ごはん		肉パオズ 小松菜のおかか和え 生揚げの肉みそ煮	肉パオズ かつお節 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 ジャがいも こんにゃく	米油	786 Kcal 33.7 g 15.5 g 2.1 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	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
7 月				806	32.6	23.3	440	5.4	366	0.86	0.67	44	2.8
8 月				813	33.8	21.0	437	5.2	425	0.88	0.71	50	3.0

※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。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。