

HAPPY LUNCH

旬の食材「ごぼう」

11月の食育の目標

早寝早起きをして
朝ごはんを食べよう



11月に朝食摂取調査が行われます

11月中に、「朝食について見直そう週間」が実施されます。併せて、朝食摂取調査も行われますので、この機会に朝食の内容を見直してみましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

❗ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



❗ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、夕食を2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前に夜食を食べたり、夜更かしをしたりするのをやめましょう。



栄養バランスの良い朝ごはんを目指しましょう！



★パワーの素★
ごはん、パン、
麺類、シリアル
など

★筋肉や血の素★
目玉焼き、焼き
魚、ウィンナー
など

★体の調子を整える★
おひたし、野菜
サラダ、果物
など

汁物



＋
主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事になります。

体寒
効果を
暖め
季節
は

“給食川柳”紹介

4月から募集している給食川柳の作品が届きましたので、一部紹介します。

郡山市立富田中学校から
届きました！

意味： 給食を作ってくれて、感謝の気持ちを伝えたかったからです。

感謝の気持ちをもつことは、
大切だね。すてきな川柳を
考えてくれて、ありがとう！
家で食事の準備をしてくれる
家族にも感謝の気持ちを伝えよう！

給食で
おいしい食材
ありがとう



令和7年度

11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			
11/4 火	5 水	麦ごはん		小籠包 もやしのかに風味和え マーボー豆腐	上海パオズ かに風味かまぼこ 豆腐 豚肉 大豆 ミート 味噌	牛乳	人参 小松菜 にら	もやし 生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 米油	846 Kcal 36.1 g 21.9 g 2.8 g		
🌳 い い 歯 の 日 献 立 🌳													
5 水	6 木	麦ごはん		和風ハンバーグ れんこんのカミカミサラダ ポトフ	ハンバーグ ソフトチキン かつお節 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	にんにく 枝豆 れんこん ぶなしめじ 大根 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	和風ドレッシング 卵なしマヨネーズ	835 Kcal 34.3 g 18.2 g 2.3 g		
6 木	7 金	ゴマ 坦々めん		ココア揚げパン 白菜のナムル	豚肉 鶏肉 大豆ペースト 味噌	牛乳 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜	もやし ねぎ 生姜 にんにく 白菜 かぶ	中華めん 砂糖 ミニコッペパン	ごま油 ごま ラー油 大豆白絞油 ココア 韓国ナムルドレッシング	867 Kcal 36.7 g 23.4 g 2.9 g		
7 金	10 月	🌊 わかめ ごはん		カップエッグ キャベツのおかか和え けんちん汁	カップエッグ ツナ油漬け おかか 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	わかめごはんの素 牛乳	人参	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 さといも こんにゃく	米油	754 Kcal 36.7 g 18.9 g 2.9 g		
🌞 朝 食 モ デ ル 献 立 🌞													
10 月	11 火	麦ごはん		納豆 豚肉とじゃがいもの旨煮 辛味豆腐汁	納豆 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ	麦ごはん じゃがいも 黒砂糖	米油 ごま油	818 Kcal 33.7 g 24.1 g 2.0 g		
11 火	12 水	米粉パン		県産りんごジャム 県産彩り肉団子 県産さつまいものサラダ トマトスープ	たれ付き県産彩り肉団子 ベーコン 豚肉 県産大豆	牛乳 カットチーズ	かぼちゃ 人参 トマト ブロッコリー	枝豆 白菜 かぶ にんにく	米粉パン 県産りんごジャム さつまいも 砂糖 マカロニ	レモンクリームドレッシング 米油	866 Kcal 35.2 g 27.5 g 3.1 g		
12 水	14 金	県産地粉 と野菜の カレー		県産スモークチキンのサラダ 会津産ヨーグルト	豚肉 県産大豆ミート スモークチキン	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく 生姜 りんごソース キャベツ もやし 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	848 Kcal 31.7 g 22.7 g 3.0 g		
14 金	17 月	麦ごはん		県産かじきカツ ブロッコリーのサラダ しゃもボールスープ	かじきカツ ロースハム 川俣しゃもボール 豆腐	牛乳	ブロッコリー パプリカ 人参	レモン果汁 玉ねぎ 白菜	麦ごはん 砂糖	大豆白絞油 米油 ごま油	874 Kcal 31.0 g 27.2 g 3.4 g		
🍷 立 案 献 立 ～ 安 二 中 ～ 🍷													
17 月	18 火	麦ごはん		さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え さつまいも汁 りんご	さばみそ煮 鶏肉 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ りんご	麦ごはん 砂糖 さつまいも	ごま	807 Kcal 30.3 g 22.7 g 2.7 g		
18 火	19 水	コッペパン		キャラメルクリーム 彩野菜のアーモンド和え マカロニのキャロットソース煮 県産ブルーベリーのミニゼリー	ツナ油漬け ミートボール	牛乳	小松菜 パプリカ 人参 トマト	とうもろこし にんにく 玉ねぎ オノンソテー マッシュルーム グリーンピース アップルソース 県産ブルーベリーミニゼリー	パン 砂糖 マカ ロニ	キャラメルクリーム アーモンド 米油 エスパニョールソース	874 Kcal 29.5 g 24.7 g 3.1 g		
📖 物 語 献 立 「 盆 土 産 」 📖													
19 水	20 木	麦ごはん		えびフライ パックソース ごぼうサラダ 青森せんべい汁	えびフライ ソフトチキン 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根 長ねぎ 白菜 生姜	麦ごはん 砂糖 かやきせんべい こんにゃく	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ ごま風味ドレッシング ごま	871 Kcal 39.6 g 23.6 g 3.1 g		
20 木	21 金	塩豚うどん		五目厚焼き玉子 キャベツの青じそ風味和え	豚肉 細切白かまぼこ 五目厚焼き玉子	牛乳	人参 小松菜 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング)	玉ねぎ えのきたけ 生姜 にんにく キャベツ かぶ 枝豆	ソフトめん		818 Kcal 34.9 g 25.9 g 3.2 g		
🍷 立 案 献 立 ～ 逢 瀬 中 ～ 🍷													
21 金	25 火	あさか舞 ごはん		春巻き ブロッコリーとツナコーンサラダ 八宝菜 お米のタルト	ツナ水煮 豚肉 うずら卵	牛乳	ブロッコリー 人参	春巻き とうもろこし 白菜 もやし 干しいたけ たけのこ 黒きくらげ 生姜 にんにく	白ごはん 砂糖 でん粉 お米のタルトFe (冷)	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ ごま油	900 Kcal 26.8 g 32.3 g 2.7 g		
🍲 和 食 の 日 献 立 🍲													
25 火	26 水	あさか舞 ごはん		さわらの醤油粕焼き 蒸し鶏とわかめのサラダ きのこすいとん	さわらのしょうゆ粕焼き ソフトチキン 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	パプリカ 小松菜 ほうれん草 人参	えのきたけ ぶなしめじ 長ねぎ	白ごはん 砂糖 すいとん	ごま風味ドレッシング	770 Kcal 25.9 g 23.3 g 2.3 g		
🐔 鳥 取 市 郷 土 料 理 献 立 🐔													
26 水	27 木	麦ごはん		ラッキョウのピリ辛そばろ ちくわとピーマンの和え物 いもこん鍋	豚肉 鶏肉 焼ちくわ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	らっきょう 玉ねぎ 生姜 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく	米油 ごま	764 Kcal 37.3 g 15.7 g 2.4 g		
🍄 ふ く し ま 健 康 応 援 メ ニ ュー 🍄													
27 木	28 金	チーズパン		ミートオムレツ かぶとツナのサラダ 鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー	トマトミートオムレツ ツナ水煮 鶏肉 ビーンズビュレ	カットチーズ 牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	かぶ きゅうり とうもろこし レモン果汁 にんにく キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも ベジマメルソース	米油 オリーブ油	885 Kcal 38.5 g 34.7 g 3.5 g		
🍷 立 案 献 立 ～ 安 積 中 ～ 🍷													
28 金	11/4 火	あさか舞 ごはん		さばの塩焼き ひじきの煮物 油麩の味噌汁 ピーチゼリー	さばの塩焼き 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	れんこん水煮 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ 桃ゼリー	白ごはん 砂糖 油麩 じゃがいも	米油	885 Kcal 36.4 g 32.1 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
				840	33.8	24.7	445	4.1	356	0.88	0.75	34	2.8

※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。