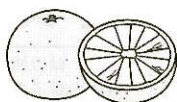


HAPPY LUNCH



旬の食材
いよかん
「伊予柑」

2月の食育の目標

学習効果を高める食事を学ぼう

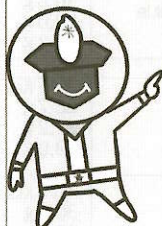


食べた後に、意識がずっと遠ざかる...

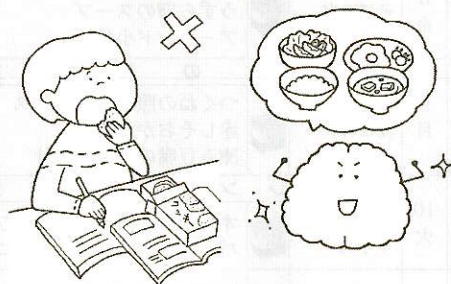


“血糖値スパイク”を制して眠気に勝とう!!

【血糖値スパイク(spike)】食事の後に血糖値がとげ(spike)のように大きく上がり、その後急に下がる現象。意識を失うような眠気やだるさがおきるのが特徴。生活習慣病の原因にもなる。糖質だけの食事・ドカ食い（大量の食事を一気に食べること）などでとくに起きやすい。



糖質(ブドウ糖のお菓子や甘い飲み物など含む)を一度に大量に食べると、血糖値スパイクが起きて、食べた後に眠気やだるさが発生します。睡眠不足や運動不足、ストレスも眠気に影響します。受験生は特に注意しましょう。



- Point 1 パンやごはん、めんだけの食事ではなく、野菜や豆製品など血糖値の急上昇を抑える食物繊維の多いものを食べる。
- Point 2 食べはじめは、なるべく野菜から(ベジ・ファースト)
- Point 3 「大盛り」や「ドカ食い」を避けて、ほどよい量を食べる。
- Point 4 よくかんで、味わいながらゆっくり食べる。



※血糖値スパイクを防ぐ食べ方は肥満も予防します。合わせて「受験太り・冬太り」も防ごう！

食べると眠くなるのなら、午前中は何も食べないほうがいいのかな？

朝は食べた方が調子が良くなるよ。



「おなかがすくと集中できない」と言われるように、血糖値が低い状態が続くと、集中力や判断力が低下します。

体や脳を動かす「糖質」、体温を上げる「たんぱく質」、抵抗力を高める「ビタミン」のバランスが大切です。

一日の食事回数が減ると空腹時間が長くなり、血糖値スパイクが起きやすい体質になります。

特に朝食抜きは、リスクが高まります。

大切な日こそ、しっかり朝食を食べましょう。



試験前の食事のポイント

“ベストコンディションで挑むために”

1 朝食を食べる。野菜や汁物も食べる。

2 食べられないもの・刺激物は避ける。

3 野菜は1回で両手に乗せるくらいとる。

4 よくかんで食べ、脳を働かせる。

その他の生活面では...

- ・今、遅く(夜10時以降)まで起きている人は、当日の午前中に活動のピークが来るように、1か月くらい前から朝型の生活に変えていく。
※まず「早起き」をし、そこから「早寝」につなげていくと、自然に変えやすい。
- ・コーヒーやお茶などのカフェインは午前中まで1日1本以内。夜食は食べないか、少なくする。
(夜は多少空腹の方が、記憶力が高まります。)

令和7年度

2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			
2/2 月	3 火	 節 分 献 立 			鶏と大豆の卵焼 ツナ水煮 豚肉 おにかまぼこ 豆腐 大豆 味噌	牛乳 手巻きのり	ブロッコリー茎 パセリ 人参	白菜 長ねぎ	麦ごはん こんにゃく	卵なしマヨネーズ ごま油	830 Kcal 37.2 g 29.6 g 2.5 g		
		セルフ恵方巻 手巻きのり		厚焼き卵 ツナサラダ 鬼退治汁									
3 火	4 水	コッペ ドックパン		スラッピージョー イタリアンサラダ 冬野菜のミルクスープ	豚肉 鶏肉 大豆ミート 豚レバーチップ ミートボール	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ブロッコリー パプリカ ほうれん草	オニオンソテー 玉ねぎ もやし かぶ ぶなしめじ	コッペドックパン じゃがいも 砂糖 でん粉	イタリアンドレッシング 米油	789 Kcal 38.3 g 24.1 g 3.3 g		
4 水	5 木	 日 和 田 中 立 案 献 立 			いわしの梅煮 ソフトチキン 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	白ごはん 砂糖 さといも こんにゃく いちごゼリー	ごま ごま油 米油	820 Kcal 33.0 g 19.2 g 2.5 g		
		あさか舞 ごはん		いわしの梅煮 キャベツの塩昆布和え けんちん汁 いちごゼリー									
5 木	6 金	そばろ井		しょうが和え うずら卵のスープ アーモンド小魚	鶏肉 大豆ミート 味噌 細切り白かまぼこ うずら卵 パーコン	牛乳 わかめ アーモンド小魚	グリーンピース 人参 チンゲン菜	オニオンソテー にんにく しょうが 黒きくらげ たけのこ もやし 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖	米油 ごま油	786 Kcal 36.8 g 22.0 g 3.3 g		
6 金	9 月	 お 米 の 日 献 立 			県産青じそつくね かつおぶし 凍み豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 赤しそごはんの蓋	大根 白菜 ごぼう	麦ごはん でん粉 砂糖 里芋	ごま	841 Kcal 28.7 g 21.2 g 3.0 g		
		麦ごはん		つくねの照り焼きソース 赤しそおかか和え 凍み豆腐のごま味噌汁									
9 月	10 火	 バ レ ン タ イ ン 献 立 			鶏肉 半熟オムレツ 豚肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー茎 ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ もやし とうもろこし	麦ごはん 砂糖 じゃがいも チョコプリン	バター	823 Kcal 30.6 g 23.9 g 2.7 g		
		チキン ライス		オムレツ コンソメスープ バックケチャップ チョコプリン									
10 火	12 木	麦ごはん		いわし磯辺フライ ブロッコリーのごま昆布和え すいとん汁	いわし磯辺フライ 豚肉 なた	牛乳 塩昆布	ブロッコリー 人参 かぼちゃ 葉大根	キャベツ ごぼう 大根	麦ごはん 砂糖 すいとん	大豆白絞油 ごま 米油	845 Kcal 30.9 g 25.3 g 2.2 g		
12 木	13 金	カレー南蛮 うどん		肉まん わかめの中華和え	鶏肉 油揚げ 肉まん ツナ水煮	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 きゅうり	ソフトめん でん粉 砂糖	ごま油 カレールウ	838 Kcal 34.3 g 18.5 g 3.0 g		
13 金	16 月	 食 育 の 日 献 立 			鶏肉のにんにく醤油焼き 豚肉 さつま揚げ 豆腐 鶏卵 味噌	牛乳	人参 にら	ごぼう 枝豆 えのきたけ	麦ごはん 砂糖	米油	790 Kcal 38.3 g 16.1 g 2.6 g		
		麦ごはん		鶏肉のにんにく醤油焼き 五目きんぴら にら玉味噌汁									
16 月	17 火	 受 験 期 お す す め 献 立 			さばの味噌煮 ツナ水煮 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじきの佃煮	小松菜 人参	切干大根 たけのこ 大根 干しいたけ 白菜	麦ごはん 砂糖	ごま油	810 Kcal 32.8 g 27.5 g 2.4 g		
		麦ごはん		さばの味噌煮 切干大根の和え物 沢煮椀									
17 火	18 水	食パン		焼きコロッケ ブロッコリーと豆のサラダ クラムチャウダー パックソース	ハム ひよこ豆 あさり 鶏肉	牛乳	パプリカ ブロッコリー パセリ 人参 トマト	キャベツ かぶ 玉ねぎ にんにく	食パン 焼きコロッケ 砂糖 じゃがいも	イタリアンドレッシング ベシャメルルウ バター	841 Kcal 30.7 g 29.2 g 3.3 g		
18 水	19 木	麦ごはん		豚肉のしょうが炒め もやしの和え物 五目味噌汁	豚肉 ツナ水煮 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 葉大根	玉ねぎ アップルソース しょうが とうもろこし 白菜 長ねぎ もやし	麦ごはん でん粉 里芋 砂糖	米油 ごま油 ごま	763 Kcal 31.1 g 22.0 g 2.8 g		
19 木	20 金	 食 品 ロ ス 削 減 デ ー 			豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 ソフトチキン	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト ほうれん草 パプリカ	マッシュルーム 玉ねぎ オニオンソテー にんにく 生姜 キャベツ レモン果汁 伊予柑ゼリー	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ	854 Kcal 34.3 g 21.3 g 2.5 g		
		キーマカレー ライス		ほうれん草サラダ 伊予柑ゼリー									
20 金	24 火	あさか舞 ごはん		ソースチキンカツ おかかチーズ和え 油麩となめこの味噌汁 わかめふりかけ	県産チキンカツ 味付おかか 味噌	牛乳 カットチーズ わかめふりかけ	トマト チンゲン菜 小松菜 人参	レモン果汁 切干大根 もやし なめこ 白菜	白ごはん 砂糖 でん粉 油麩 じゃがいも	大豆白絞油 米油 和風ドレッシング	807 Kcal 34.9 g 27.8 g 3.2 g		
24 火	25 水	麦ごはん		ごま味噌肉団子 ひじきと枝豆コーンの和え物 さつま汁	ごま味噌肉団子 ツナ水煮 鶏肉 さつま揚げ 味噌 厚揚げ	牛乳 ひじきの佃煮	人参 葉大根	キャベツ とうもろこし ごぼう 長ねぎ 大根 枝豆	麦ごはん 砂糖 さつまいも	ごま油 韓国ナムドレッシング	789 Kcal 29.6 g 19.5 g 3.0 g		
25 水	26 木	 ひ な 祭 り 献 立 			鶏肉 油揚げ かつおぶし うずら卵 豆腐 花なた	牛乳 きざみのり	人参 小松菜 パプリカ ほうれん草	かんぴょう れんこん 干しいたけ もやし えのきたけ	麦ごはん 砂糖 ひなあられ	卵なしマヨネーズ	778 Kcal 34.7 g 20.3 g 2.9 g		
		ちらしずし		きざみのり 小松菜のぶしマヨ和え お花のすまし汁 ひなあられ									
26 木	27 金	味噌コーン ラーメン		揚げシュウマイ キムチ和え ヨーグルト	豚肉 味噌 野菜シュウマイ ソフトチキン	牛乳 ヨーグルト	人参 にら チンゲン菜	キャベツ たけのこ 黒きくらげ 生姜 にんにく 大根 とうもろこし	中華めん 砂糖	大豆白絞油 ごま油 バター	927 Kcal 36.5 g 27.3 g 3.0 g		
27 金	2/2 月	麦ごはん		さわらの照り焼き 筑前煮 辛味豆腐汁	さわらの照り焼き 鶏肉 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 干しいたけ れんこん 玉ねぎ	麦ごはん 里芋 黒砂糖	米油 ごま油	807 Kcal 39.4 g 22.3 g 2.7 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
				819	34.0	23.2	429	5.8	393	0.85	0.69	43	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。

※AB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、ABコースの献立は、同一調理場内に調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。