

# 4 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

**入学・ご進級おめでとうございます**

いよいよ新学期が始まりました。元気に学校生活を送るためにも、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

### 学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

### 学校給食の栄養について

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
中学校基準値	820	30 (25~40)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%	3未満	450	4.0
	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	亜鉛 (mg)
中学校基準値	300	0.5	0.6	35	6.5	3



★基準にできる限り近づけられるように努めています。  
★成長期に不可欠な動物性たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン類などが摂取できるように、各食材料及びそれらの組み合わせを十分考慮して、献立を作成しています。

### 【コース別学校名】

コース	郡山市立 中学校給食センター 13校 (富久山町)	郡山市立 中学校第二給食センター 11校 (片平町)
Aコース	行健中 日和田中 緑ヶ丘中	郡山第一中 喜久田中 安積中
Bコース	郡山第五中 守山中 小原田中 郡山第三中	明健中 二瀬中 高瀬中 郡山第七中

★給食センターでは食数が多いため、調理機械・器具などの能力を考慮し、A・B二つのコースに分け、おかずのみを調理してお届けしています。

★主食(ごはん、パン)はパン業者が、ソフトめんはめん業者が、牛乳は牛乳業者が製造し、各学校へ配送しています。



Aコース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤 (血や肉や骨になるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)		黄 (熱や力になるもの)							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
4/7 (金)	そばろごはん 牛乳 三色おひたし 油麩と豚肉の味噌汁 甘夏みかん	803	38.2	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 そうだかつお節	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし 甘夏みかん グリーンピース	精白米 精麦 砂糖 油麩	米サラダ油 ごま油						
10 (月)	麦ごはん のり佃煮 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻 ひじきの和え物 すいとん	857	33.2	いわし 味噌 鶏肉 かつお節 そうだかつお節	牛乳 のり ひじき	小松菜 人参	大根 まいけいけ ねぎ	精白米 精麦 砂糖 こんにゃく すいとん でん粉 水あめ	ごま ごま油						
11 (火)	食パン りんごジャム 牛乳 エビカツ 枝豆のサラダ 菜の花スープ	870	32.5	えび すけそうら ベーコン 鶏卵 貝殻カルシウム えびパウダ チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 菜の花	りんご キャベツ 枝豆 玉ねぎ ピクルス	小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 水あめ パン粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 植物油 とうもろこし油						
12 (水)	たけのごはん 牛乳 ごぼうサラダ いかだんご汁 桜餅	825	30.6	鶏肉 油揚げ かつお節粉末 かぼちゃ とうもろこし いか たら ねぎ さけ 味噌 小豆 そうだかつお節	牛乳 昆布エキス	人参 チンゲン菜 小松菜	しいたけ たけのご ぼう 大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ 桜葉	精白米 砂糖 上新粉 水あめ もち粉	米サラダ油 米油 豚脂						
13 (木)	コッパン いちごジャム 牛乳 チーズフォンデュコロカ 春キャベツのサラダ カレーライス	871	31.8	いか 豚肉 脱脂大豆粉 ポークエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	人参 トマト	いちご キャベツ 玉ねぎ もやし りんご にんにく バナナ グリンピース	小麦粉 砂糖 ワンタン じゃがいも 水あめ パン粉 でん粉 はちみつ	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 豚脂 鶏脂 ごま ココア						
14 (金)	豆腐 豚肉 味噌 そら豆	872	34.2	豆腐 豚肉 味噌 そら豆	牛乳 クリームチーズ 乳加工品 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 小麦粉	米サラダ油						
17 (月)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 ししゃも磯辺フリッター ひじきの炒め煮 もやしの味噌汁	843	31.6	大豆 豚肉 油揚げ ししゃも 味噌 かつお節粉末 たら かつお節エキス そうだかつお節	牛乳 ひじき のり あおさ 昆布エキス	人参 ほうれん草	枝豆 ごぼう もやし かつお節 生姜 しいたけ	精白米 精麦 ごま こんにゃく 砂糖 小麦粉 じゃがいも 塩 コンスターチ	米白絞油 米サラダ油 コーンフラワー 米油 パーム油						
18 (火)	ツイストパン チョコレートクリーム 牛乳 パンキングラタン コーンサラダ ミネストローネ	844	31.2	ハム 豚肉 チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	かぼちゃ 人参 トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ	小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	ショートニング 植物油 カカオマス ココアパウダー バター 米サラダ油 植物油 豚油 とうもろこし油						
●●● 入学・進級お祝い献立 ●●●															
19 (水)	赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根のごま酢和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	877	33.5	あずき 鶏肉 豆腐 そうだかつお節 たら いとよだい 豆乳 大豆粉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 しめじ ねぎ いちご	もち米 精白米 でん粉 砂糖 水あめ じゃがいも	米白絞油 植物油 米サラダ油 ごま						
20 (木)	味噌タンメン 牛乳 ショウロンボウ パンサンスー	828	38.4	豚肉 味噌 かき ポークエキス 豆板醤	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ しいたけ ねぎ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 植物油 大豆油 豚脂 ごま						
21 (金)	チキンカレー 牛乳 ヒレカツ 海藻サラダ	894	33.6	鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 茗わかめ わかめ 白とさか 昆布 赤とさか チーズ 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 白菜 キャベツ りんご ぶどう クランベリー パインイキ パイナップル バナナ	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 さつまいも パン粉 コンスターチ	米サラダ油 バター 米白絞油 パーム油 豚脂 なたね油 コーン油 ココナッツレシパウダー						
24 (月)	麦ごはん 牛乳 寄せ焼きの野菜あんかけ アーモンド和え 豚汁	838	34.2	豚肉 豆腐 そうだかつお節 味噌 卵白	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう 大根 枝豆	精白米 精麦 パン粉 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 アーモンド 豚脂 マーガリン						
25 (火)	コッパン キャラメルクリーム 牛乳 ホワイトシチュー プレインオムレツ ゆで野菜サラダ	892	36.9	鶏肉 ほたて 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 加糖脱脂練乳	人参 トマト チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 パーム油 菜種油 大豆油						
26 (水)	ピビンバ丼 牛乳 ピビンパムル 中華スープ 白桃ヨーグルト	804	35.0	豚肉 鶏肉 味噌 ほっけ	牛乳 のり 乳製品	小松菜 人参 チンゲン菜	ぜんまい にんにく 生姜 もやし ねぎ しいたけ 桃 玉ねぎ	精白米 精麦 水あめ こんにゃく マカロニ 砂糖	米サラダ油 ごま油 ごま コーン油 植物油 動物油脂						
27 (木)	食パン スライスチーズ 牛乳 フランクフルトのケチャップ煮 大根とツナのサラダ うずら卵のスープ 河内晩柑	885	39.4	豚肉 きはだまぐろ ベーコン うずら卵 チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 人参 パセリ	切干大根 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 河内晩柑 ぶどう	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング マヨネーズ とうもろこし油						
28 (金)	麦ごはん 納豆 牛乳 生揚げの肉味噌煮 野菜と卵の和え物 アーモンド小魚	895	38.5	納豆 豚肉 生揚げ 味噌 鶏卵 いわし	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ	精白米 精麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 はちみつ でん粉	米サラダ油 植物油 アーモンド ごま						
人1食当たりの栄養摂取量		856	34.6	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g						
				25.3	445	4.1	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	444	1.01	0.79	34	3.9

※ 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、AB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。