

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

免疫力を高める食事

インフルエンザやかぜが流行するこの時期、元気に過ごすためには、免疫力を高めることが大切です。

免疫力を高めるためには、以下のことが重要だといわれています。

- ① ストレスをためないこと
- ② 質の良い睡眠をしっかりとること
- ③ 適度な運動をすること
- ④ 食生活に気をつけること



では、免疫力を高めるために、食生活についてはどのようなことに気をつければいいのでしょうか？

ポイントは「腸」にあります。

腸内環境を整えて、免疫力アップ！

免疫力の60～70%は、腸にあると言われているほど、腸は大事な器官です。腸内にいる細菌のバランスを整えて、腸内環境を良くしておくことが、免疫力アップにつながります。

腸内環境を良くするための食生活の主なポイントは以下の3つです。

- ① 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事をする
- ② 発酵食品(ヨーグルト、納豆、漬物など)をとる
- ③ 食物繊維の多い食品(野菜、海藻など)をとる

給食センターでも、
できるだけ
上記のことに気をつけて
献立を立てています。

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				
2/1 (木)	フルーツパン 牛乳			りんご、バナナ	牛乳、脱脂粉乳	人参	干ばとう クランベリー ルバーブ	小麦粉、砂糖	ショートニング				
2 (金)	白菜スープ ココアムース			かつおエキス	加糖練乳 ミルクカルシウム	トマト	とうもろこし 玉ねぎ しょうが	小麦粉	バター ココア				
5 (月)	☆日和田中(3年3組)立憲献立☆ 麦ごはん 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ ゆで野菜サラダ かきたま汁	813	36.0	鶏肉 豆腐 鶏卵 そうだがつおの節	牛乳	人参 パセリ 小松菜	レモン キャベツ 長ねぎ オレンジ かぼす ゆず 大根	精白米 精麦 さといも 小麦粉 でん粉 砂糖	米白絞油				
6 (火)	◆◆節分献立◆◆ 麦ごはん 手巻きのり 納豆パック 牛乳 手巻き寿司用ハム 切干大根のサラダ すまし汁 節分豆	801	37.1	納豆 かつおエキス ハム 鶏肉 豆腐 そうだがつおの節 かつお節 大豆	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草	切干大根	精白米 精麦 さといも 小麦粉 砂糖 米粉	マヨネーズ				
7 (水)	◆◆福島県産献立◆◆ 味噌野菜タンメン 牛乳 コーヒー風味ミニ揚げパン 福島県産いか人参 会津産ヨーグルト	867	37.5	豚肉 するめいか 味噌 鶏卵	牛乳 生乳 加糖脱脂練乳 乳製品	人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	小麦粉 砂糖	米白絞油				
8 (木)	☆一中(3年1組)立憲献立☆ 麦ごはん 牛乳 たら煮つけ ほうれん草のおひたし 豚汁 お米のタルト	826	32.2	たら 豚肉 豆腐 そうだがつおの節 味噌 加糖卵黄 鶏卵	牛乳 卵黄カルシウム 乳製品 加糖練乳 発酵乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	もやし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 さといも こんにゃく 小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン				
9 (金)	◆◆平日オリンピック記念献立◆◆ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のフルコギ焼き もやしのナムル トック入りキムチスープ	832	33.6	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	小松菜 チンゲン菜 人参	もやし 白菜 大根 にんにく 長ねぎ しょうが	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	ごま油 ごま				
13 (火)	肉井 牛乳 ほうれん草のピーナツ和え 塩麹汁 型抜きチーズ	825	39.0	豚肉 味噌 いか 凍み豆腐 さば節 いわし節 かつお節 かつお まぐろいわし ぶり たら かつお節	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ まいたけ 大根	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖	米サラダ油 大豆油 ピーナツ				
14 (水)	☆細ヶ丘中(3年2組)立憲献立☆ 麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 彩り炒め わかめスープ りんごゼリー	835	31.4	鶏肉 乾燥卵白 豚肉 大豆たん白 かつお節 豆腐 たら ほっけ	牛乳 わかめ 昆布	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ 大根 長ねぎ しょうが りんご	精白米 精麦 砂糖 マロニー パン粉	バター 米サラダ油 菜種油				
15 (木)	◆◆福島県産献立◆◆ 丸型ドックパン 牛乳 ソースカツ 背大豆サラダ 和風ミニネストローネ	818	38.9	豚肉 背大豆 大豆粉 そうだがつおの節 かつお節	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ グリーンピース りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油				
16 (金)	桃チャップネ入りチキンカレー 牛乳 ポークウインナーワインソースかけ 海産サラダ	885	31.0	鶏肉 かつおだし ほたてエキス	乳 わかめ 昆布 白とろ まじり 乳製品 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム	人参 トマト	玉ねぎ にんにく ゆず レモン しょうが 大根 とうもろこし 桃 バナナ りんご	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉 はちみつ	バター ココア、ミルクパウダー ごま ココア 大豆油 菜種油				
19 (月)	☆二瀬中立憲献立☆ ビビンバ 牛乳 ビビンバナムル ワンタンスープ 型抜きレアチーズバナナ	821	36.1	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 のり わかめ クリームチーズ 乳製品 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ぜんまい にんにく しょうが もやし 長ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく 小麦粉 小麦粉 小麦粉 でん粉 わかめ はちみつ	米サラダ油 ごま油 ごま				
20 (火)	五目うどん 牛乳 かき揚げ ひじきとキャベツの和え物	883	39.9	鶏肉 油揚げ たら そうだがつおの節 さくらえび 鶏卵	牛乳 ひじき かたくちいわし	人参 小松菜	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ	小麦粉	米白絞油				
21 (水)	☆明健中(1年4組)立憲献立☆ 麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根と塩昆布の和え物 油麴汁	865	30.8	さば 生揚げ そうだがつおの節 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参	切干大根 白菜 しょうが	精白米 精麦 油麴 さといも 砂糖					
22 (木)	食パン キャラメルクリーム 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのぶしマヨ和え シーフードスープ	805	33.6	鶏卵 ほたて いか 鶏肉 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 加糖脱脂練乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ショートニング マヨネーズ				
23 (金)	☆一中(3年3組)立憲献立☆ 麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 鶏山盛りのかき揚げ ほうれん草とりのりのおひたし けんちん汁 みかんゼリー	861	31.8	大豆 鶏 味噌 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 のり 昆布	人参 ほうれん草 かぼちゃ	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 小麦粉	米白絞油 ごま油 ごま				
26 (月)	◆◆早めのひな祭り献立◆◆ 麦ごはん 牛乳 かまぼこのバーベキューソースかけ ごま和え うずらの卵のすまし汁 ひな祭りゼリー	858	32.0	鮭 たら 鶏肉 うずらの卵 豆腐 そうだがつおの節 豆腐 大豆粉 かつお節	牛乳 貝カルシウム	人参 小松菜 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく とうもろこし 枝豆 長ねぎ りんご もも	精白米 精麦 砂糖	ごま				
27 (火)	☆高瀬中保健委員会立憲献立☆ 小型2個取りバターロール 牛乳 ミルクココア チーズオムレツ ツナサラダ クリームシチュー	868	34.5	鶏卵 鶏肉 まぐろ ほたてエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	小麦粉 小麦粉 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 マーガリン マヨネーズ 大豆油 ココア				
28 (水)	菜めし 牛乳 おでん 小松菜のアーモンド和え 米粉ドック	889	30.1	短豆 たら いわし たら けのり 卵白 鶏卵 さば節 いわし節 かつお節 かつお まぐろエキス ぶり たら かつお節	牛乳 脱脂粉乳 昆布 卵黄カルシウム ひじき	人参 小松菜 大根 京菜 広島菜	大根 ごぼう もやし	精白米 精麦 こんにゃく さといも 砂糖 米粉	アーモンド チョコレート、フラーペースト 菜種油				
1人1食当たりの栄養摂取量				846	34.1	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
						23.5	433	4.6	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	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。
 ※ 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。