

2月 ぽんぽん

令和3年度

南相馬市立幼小中学校

血液や筋肉となつて体を大きくする



体の調子をよくして病気になるにくくする



仕事や運動をする時の力になる



エネルギー
たんぱく質
脂質
塩分

日	献立名	エネルギー		
		小	中	幼
1 火	ごはん	644	826	493
	キャロットメンチカツ(麦)	25.3	30.7	20.0
	キャベツとこんぶのサラダ	19.7	23.8	15.7
	なめこじる	2.6	3.3	2.0
2 水	スパゲティーミートソース(乳)	651	839	538
	フレンチサラダ	28.8	35.8	24.0
	いよかん	17.3	19.6	15.3
		1.9	2.2	1.4

<いちおし献立>南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。

<節分献立>2月3日は立春です。健康を願い豆を食べて、春を迎えましょう。

3 木	むぎごはん			むぎごはん	598	863	529
	いわしのさっぱり	いわし	うめ	さとう	27.3	32.8	24.9
	やさいののりあえ	かまぼこ のり	ほうれんそう もやし にんじん		19.6	22.1	17.8
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	2.2	2.7	1.9
	せつぶんめ	だいず		さとう			

<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)>グリーンカールレタスが「南相馬市産」です。

4 金	コッパン			コッパン	595	752	512
	りんごジャム			ジャム	25.8	31.9	22.0
	グリーンサラダ	とりにく	キャベツ グリーンカールレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	17.5	20.7	15.4
	クラムチャウダー(乳麦)	ベーコン ほたて きゅうりゆ	にんじん たまねぎ しめじ フロッコリー パセリ	じゃがいも ポタージュ ペシャメルソース バター	2.1	2.8	2.0

<かみかみ献立>南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

7 月	むぎごはん			むぎごはん	628	797	536
	あかうおのたつたあげ	あかうお	しょうが	でんぶん あぶら	26.9	32.2	23.1
	なごみあえ	ハム ひじき こんぶ	きりぼしだいこん にんじん きくらげ いら もやし	わふうドレッシング	20.5	23.3	18.0
	ふいりみそしる(麦)	みそ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも あぶら ぶ	2.2	2.6	1.7
8 火	ごはん			ごはん	681	832	514
	なまあげのみそかけ	なまあげ とりにく みそ		あぶら さとう こめこ	27.7	31.7	20.7
	マカロニサラダ(麦)	ツナ	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵抜)	27.2	30.4	21.1
	もずくスープ	もずく かまぼこ とうふ うずらたまご	もやし にんじん ねぎ		2.0	2.3	1.6
9 水	みそラーメン	ぶたにく なると みそ	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし いら ねぎ コーン	ちゅうかメン あぶら	663	838	556
	いかナゲット(麦)(幼1ヶ・小中2ヶ)	いか タチウオ		こむぎこ あぶら	28.8	35.1	23.8
	ちゅうかサラダ(卵)	かまぼこ たまご	きゅうり にんじん キャベツ	ピーフン ごま さとう ごまあぶら	20.6	22.4	16.5
				3.1	3.9	2.6	

<バレンタインデー献立> てづくりの『ココアプリン』をみんなで味わいましょう。

10 木	とりそぼろどん	とりにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	むぎごはん あぶら さとう	609	772	531
	こんさいのみそしる	こつあげ しみどうふ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	さといも こんにゃく	25.3	30.8	21.9
	てづくりココアプリン(乳)	ぎゅうにゅう		ココアプリンのもと ホイップクリーム	17.8	20.1	16.4
				1.5	1.9	1.2	

建国記念の日



14 月	むぎごはん			むぎごはん	674	830	536
	あつやきたまご(卵)	たまご		さとう あぶら	28.1	32.8	22.8
	うのはないり	おから ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ はくさい こまつな	こんにゃく あぶら さとう	26.1	27.8	19.2
	どさんこじる(乳)	さけ とうふ みそ	だいこん にんじん コーン ねぎ	じゃがいも あぶら バター	2.1	2.3	1.4
15 火	ごはん			ごはん	626	808	505
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし こんぶ		ごまあぶら ごま	25.7	32.1	21.4
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	18.1	23.1	15.9
	からしあえ	とりにく	キャベツ もやし にんじん		1.7	2.2	1.4
	ディズニーチーズ(乳)(中のみ)	チーズ					

16	カレーうどん(麦)(乳)		とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが	ソフトメン あぶら カレールウ でんぷん	619	804	511
	こんにゃくサラダ		ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	こんにゃく あおじそドレッシング	25.4	31.9	21.5
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		2.4	2.8	2.0

＜ふくしま健康応援メニュー＞福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「にらのとろみ汁」を提供します。

17	むぎごはん				むぎごはん	665	854	559
	さんまのかばやき		さんま	しょうが	でんぷん あぶら さとう	26.0	31.4	22.3
	じゅうねんあえ		みそ	ほうれんそう もやし にんじん	えごま ごま さとう	27.3	32.2	22.8
	にらのとろみじる		とうふ うすらたまご ぶたにく	にら しいたけ はくさい にんじん	でんぷん	1.9	2.4	1.6
18	セルフポテトサラダサンド (コッペパン)		ツナ	たまねぎ きゅうり グリーンカールレタス	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵抜)	655	816	565
	ワンタンスープ(麦)		ぶたにく	にんじん もやし こまつな ねぎ	ワンタン あぶら	26.8	32.3	23.4
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			23.5	27.6	20.5
						2.2	2.7	1.8

＜日本型食生活の日＞ 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供しています。

21	むぎごはん				むぎごはん	629	794	545
	とりにくのレモンづけ		とりにく	レモン		29.1	34.7	24.9
	キャベツのゆかりあえ		かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり		20.5	23.2	18.0
	だいすたっぷりみそしる		とうふ あぶらあげ だいす しみとうふ みそ	はくさい えのきたけ にんじん ほうれんそう		2.0	2.5	1.6
	ミルメークココア				ミルメークココア			
22	ごはん				ごはん	675	819	527
	マーボーとうふ		とうふ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく しいたけ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	28.8	33.3	23.4
	やさしいシューマイ(麦) (幼1ヶ・小中2ヶ)		スケソウダラ えだまめ	たまねぎ エリンギ しめじ	こむぎこ	21.9	24.0	18.2
	もやしのシャキシャキナムル		えだまめ ハム	もやし きゅうり にんじん	さとう あぶら	1.9	2.3	1.4

天皇誕生日 

24	おやこどん(卵)		たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	むぎごはん あぶら さとう	594	752	510
	こまつなのみそしる(麦)		とうふ みそ	こまつな	ふ じゃがいも	26.4	31.4	22.8
	はるか			はるか		16.0	17.8	14.2
25	あげパン				コッペパン あぶら さとう	679	859	568
	みずなのサラダ		ツナ	みずな きゅうり にんじん グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	24.8	30.5	21.1
	ポークビーンズ		ぶたにく だいす えだまめ だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも あぶら さとう	26.8	31.9	22.8
						2.0	2.6	1.7

＜受験応援献立＞いよいよ受験本番です。体調を整えてベストを尽くしましょう！

28	カツカレー(麦)(乳)		ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト グリーンピース	むぎごはん パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら カレールウ	682	893	567
	ポパイサラダ		ハム	ほうれんそう きゅうり もやし コーン にんにく	ごま さとう あぶら	24.3	31.0	20.1
	あとひきみそだいす(小中)		だいす みそ		さとう	22.9	28.0	19.9
						2.4	2.9	1.9

＜今月の「グリーンカールレタス、ねぎ、だいこん、はくさい」は、南相馬市産使用です。＞

今月平均値

642	813	533
26.7	32.3	22.4
21.1	24.3	17.9
2.1	2.6	1.7

イラスト「少年写真新聞社」食育イラストより引用

つくってみよう！

どさんこ汁

《材料》4人分

- ・ 鮭切り身 1切
- ・ 酒 小さじ1
- ・ じゃがいも 1個
- ・ だいこん 80g
- ・ にんじん 20g
- ・ コーン 15g
- ・ 豆腐 2分の1丁
- ・ ねぎ 30g
- ・ みそ 大さじ2
- ・ だしの素 小さじ2分の1
- ・ バター 小さじ1



《作り方》

- 1 鮭の切り身は、角切りにして、酒をふりかけておく。
- 2 じゃがいもは、さいの目切り、だいこんとにんじんは、いちょう切りにする。
- 3 豆腐は、さいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- 4 なべに水を入れて沸騰したら、だいこん、にんじん、じゃがいもを入れて、やわくなるまで煮る。
- 5 鮭、コーンを入れて、火が通ったら、みそ、だしの素を入れる。
- 6 最後にねぎ、バターを入れて、バターがとけたら、できあがり。

※ 鮭をさっとゆでておくと、魚が苦手な方も食べ

