

3月 3月おひたし

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

(たんぱく質) (カルシウム)

体の調子をよくして病気になるにくくする

(カロテン) (ビタミンC)

仕事や運動をする時の力になる

(炭水化物) (脂質)

エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小	中	幼
---	---	---

日	献立名				小	中	幼
---	-----	--	--	--	---	---	---

＜ひな祭り★献立＞3月3日は桃の節句です。女の子の健康と幸せを願う日です。

1 火	ちらしずし(卵)	あぶらあげ たまご	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん あぶら さとう	590	747	510
	とりにくのカラフルソースがけ	とりにく	たまねぎ あかピーマン きいろピーマン パセリ	オリーブオイル さとう	25.7	30.6	22.1
	すましじる(麦)	とうふ なんと あおさのり	えのきたけ こねぎ	ふ	20.7	23.7	18.2
	いちご		いちご		2.3	3.0	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「ほうれんそうときのこのおひたし」を提供します。

2 水	にくうどん	ふたにく かまぼこ	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	ソフトメン	603	770	511
	ささかまのゆかりあげ(麦卵)	ささかまぼこ	ゆかり	てんぷらこ あぶら	26.4	33.0	22.7
	ほうれんそうときのこのおひたし		ほうれんそう しめじ にんじん もやし		16.2	17.4	15.3
3 木	むぎごはん			むぎごはん	641	793	579
	さばのごまころもやし(麦卵)	さば たまご みそ		ごま さとう	26.4	30.5	24.2
	こまつなのきんしあえ(卵)	たまご	こまつな にんじん キャベツ		23.8	25.5	22.7
	はくさいのみそしる	とうふ なまあげ みそ	はくさい にんじん ねぎ	じゃがいも	1.8	2.1	1.6
4 金	ドックパン	ウィンナー		コッペパン さとう	641	825	534
	イタリアンサラダ		レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル	28.1	34.6	23.3
	とりにくとやさいのとうにゅうスープ	とりにく しろはなまめ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ グリンピース	あぶら こめこ	26.8	32.5	22.5
7 月	ハヤシライス(麦乳)	ふたにく だいず	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマト パセリ	むぎごはん あぶら ハヤシルー デミグラスソース	691	878	568
	フルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト	みかん ラフランス	ナタデココ ホイップクリーム	25.9	30.5	20.2
	ピーンズカル(小中)	だいず かたくちいわし		さとう ごま	19.6	22.4	16.7
8 火	ごはん			ごはん	615	814	503
	あじのしおこうじやき	あじ			28.7	37.2	25.1
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ コーン	オリーブオイル	17.5	21.3	15.5
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.2	3.3	1.9

＜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。

9 水	かんとんメン	ふたにく いか かまぼこ	にんじん はくさい たけのこ きくらげ ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかメン でんぷん	601	780	531
	パリパリサラダ(麦)	とりにく えだまめ	だいこん きょうな きゅうり ごぼう レモン	しゅうまいのかわ あぶら さとう オリーブオイル	25.7	32.5	22.7
	きよみオレンジ		きよみオレンジ		16.9	19.2	15.3
					2.4	2.8	1.9

＜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。

10 木	むぎごはん			むぎごはん	626	799	536
	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	こめこ あぶら	25.4	30.8	21.8
	ビタミンたっぷりサラダ	わかめ ツナ	きゅうり グリーンカールレタス キャベツ コーン	あおじそドレッシング	22.8	26.2	20.0
	じゃがいもとこまつなのみそしる	しみどうふ みそ	もやし こまつな ねぎ	じゃがいも	2.1	2.5	1.7
11 金	コッペパン			コッペパン	638	798	562
	チョコだいずクリーム			チョコだいずクリーム	24.6	30.5	21.0
	みずなのサラダ(乳)	だいず だいふくまめ きんときまめ チーズ	きょうな レタス にんじん きゅうり	イタリアンドレッシング	24.2	27.4	22.4
	スープスパゲッティ(麦)	ベーコン とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリー コーン パプリカ マッシュルーム グリンピース	スパゲッティ あぶら	2.0	2.5	1.7
プリン			プリン(乳卵抜)				
14 月	むぎごはん			むぎごはん	645	850	568
	こくさんさけメンチカツ(麦)	さけ たら	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	25.4	31.2	22.4
	だいこんづけ		だいこん きゅうり たくあん		20.9	26.1	19.3
	ちくぜんに	とりにく ちくわ なまあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	1.9	2.4	1.7

15 火	ごはん			ごはん	650	810	487
	こくさんにくぎょうぎ(麦) (幼1. 小中2)	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら	ぎょうざのかわ	26.9	31.6	20.6
	ふたキムチいため	ふたにく	はくさい もやし たけのこ なら しょうが にんにく	あぶら でんぶん	20.4	23.0	15.4
	ごもくピーフンスープ	とりにく とうふ かまぼこ うすらのたまご	にんじん きくらげ こまつな ねぎ	ピーフン	2.0	2.5	1.5
	型抜きチーズ(乳) (小中)	チーズ					

＜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。

16 水	きつねうどん	ふたにく あぶらあげ なると	にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう ねぎ ししいたけ	ソフトメン	650	823	532
	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		29.4	36.5	24.5
	てづくりゆべし(麦)	あずき		こむぎこ さとう	15.6	17.4	14.0
					2.8	3.2	2.3

＜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。

17 木	むぎごはん			むぎごはん	614	764	521
	たらのはなごやき(乳)	たら チーズ	ピーマン あかピーマン だいだいピーマン きいろピーマン	マヨネーズ(卵抜き)	28.5	32.2	23.9
	ひじきのいために	ひじき ふたにく えだまめ	にんじん ごぼう ししいたけ	こんにゃく あぶら さとう	20.6	22.6	18.1
	せんだい豆腐のみそしる(麦)	とうふ みそ	だいこん ねぎ	せんだい豆腐 じゃがいも	2.4	2.6	1.7
18 金	フレンチトースト(卵)	とうにゅう たまご		しょくパン さとう	614	817	479
	ツナサラダ	ツナ	ごぼう にんじん レタス きゅうり	あおじそドレッシング	26.9	34.1	21.6
	ワンタンスープ(麦)	ふたにく	にんじん もやし こまつな ねぎ	ワンタン	19.0	23.8	16.3
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.3	2.9	1.9

21月 春分の日  

22 火	ごはん			ごはん	700	844	528
	ごもくあつやきたまご(卵)	たまご ふたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	さとう あぶら	26.6	30.8	21.0
	なのはなのからしあえ	かまぼこ	なのはな もやし		25.3	27.1	8.7
	じゃがいものそばろに	とりにく なまあげ えだまめ	にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	2.0	2.2	1.2

23水 修・卒業式 

＜今月の「グリーンカールレタス、ねぎ、だいこん」は、南相馬市産使用です。＞



イラスト「少年写真新聞社」食育イラストより引用

今月平均値

635	807	492
26.7	32.4	24.0
20.6	24.3	18.0
2.3	2.8	1.4

つくってみよう!

ごぼうチップ 2種類

サクサク感がたまらない!

《材料》2人分

- ・ごぼう 80g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・揚げ油
- ・白いりごま 小さじ1
- ・塩 0.4g

《作り方》

- 1 ごぼうは縦に2分の1にし、斜め切りにする。
- 2 1に小麦粉をまぶして、油で揚げる。
- 3 熱いうちに、白いりごまと塩、黒こしょうをまぶして、できあがり。



《材料》2人分

- ・ごぼう 80g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・揚げ油
- ・加熱済みくるみ 7.5g
- ・加熱済みピーナッツ 5g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

《作り方》

- 1 ごぼうは縦に2分の1にし、斜め切りにする。
- 2 1に小麦粉をまぶして、油で揚げる。
- 3 しょうゆ、みりん、砂糖、水を合わせて、加熱する。
- 4 3に2のごぼう、くるみ、ピーナッツを混ぜ合わせて、できあがり。

