

# 4月 ぽんぽん

令和4年度

南相馬市立幼小中学校



血液や筋肉となっ 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
--	--	--------------------------------------	----------------------------

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

## <入学・進級 お祝い献立>

7 木	しこくまいごはん			しこくまいごはん	617	781	502
	とりにくのからあげ(2)	とりにく	しょうが にんにく	こめこ あぶら	27.0	32.1	22.6
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん		19.1	21.5	16.9
	すましじる(麦)	とうふ なた	えのきたけ こまつな こねぎ	ふ	1.8	2.3	1.7
8 金	きりめいりまるパン			まるパン	619	751	509
	かじきカツのソースかけ(麦)	かじき みそ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	29.3	33.8	23.6
	グリーンカールレタスそえ		グリーンカールレタス		22.6	24.8	17.7
	ビーフンスープ	とりにく	にんじん もやし しいたけ ねぎ ほうれんそう	ビーフン あぶら	2.9	3.3	2.2
	かたぬきチーズ(小中)(乳)	チーズ					
11 月	ポークカレー(麦・乳)	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	631	817	536
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり レタス	イタリアンドレッシング	25.2	31.2	20.8
12 火	ごはん			ごはん	631	786	510
	ほっけのからあげ	ほっけ		こめこ あぶら	29.4	34.8	24.4
	こまつなのりあえ	かまぼこ のり	こまつな もやし にんじん		20.6	23.4	18.1
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こほう ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.4	2.9	2.0
13 水	ごもくうどん	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ こほう ねぎ ほうれんそう しいたけ	ソフトめん	664	827	506
	キャベツメンチカツ(麦)	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	29.3	35.7	22.7
	グリーンカールレタスそえ		グリーンカールレタス	わふうドレッシング	20.8	21.9	15.5
	みしょうかん		みしょうかん		2.6	3.1	2.0
14 木	そぼろどん	とりにく しみどうふ えだまめ	しょうが たまねぎ にんじん こほう	むぎごはん あぶら さとう	592	754	507
	きりほしだいこんのサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	27.2	32.5	23.2
	もずくスープ	もずく とうふ なた	もやし こねぎ		18.8	21.1	16.5
15 金	しょくパン			しょくパン	647	818	552
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	25.9	31.7	21.8
	げんきサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	23.1	27.0	19.9
	ハヤシシチュー(麦乳)	ぶたにく しゅほうまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	2.0	2.7	1.7

<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。

18 月	ピラフ	ベーコン	にんじん たまねぎ パプリカ マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	633	775	561
	まめまめサラダ	だいず えだまめ ハム	レタス きゅうり	わふうドレッシング	28.8	33.1	25.4
	とりにくとやさいのスープ	とりにく とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら こめこ	16.2	17.9	14.9
	いちごヨーグルト(乳)	いちごヨーグルト			2.1	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。

19 火	ごはん			ごはん	668	835	550
	ぶたにくのしょうが焼き	ぶたにく	しょうが	さとう	26.9	31.7	21.0
	マカロニサラダ(麦)	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵抜き)	26.0	30.0	20.4
	こつぶあげのみそじる	わかめ こつぶあげ みそ	にんじん ねぎ	じゃがいも	2.0	2.4	1.6
20 水	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく にんじん たら キャベツ もやし コーン ねぎ しいたけ	ちゅうかめん あぶら	604	777	535
	ちゅうかあえ	さつまあげ	こまつな きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら	24.3	30.8	21.8
	てづくりあおりんごゼリー			ゼリーのもと ナタデココ	14.8	16.5	13.5

<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)> キャベツが「南相馬市産」です。





21 木	むぎごはん			むぎごはん	647	815	558
	てつっこひじき	ひじき		ごま さとう	25.6	30.5	22.3
	はるキャベツのサラダ	えだまめ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう	20.8	23.5	18.2
	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 さとう あぶら	1.9	2.1	1.6



22 金	コッペパン			コッペパン	589	780	527	
	チョコだいたずクリーム			チョコだいたずクリーム	25.5	32.1	22.8	
	しろみぎかなのトマトソース かけ	ホキ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	こめパンこ でんぷん あぶら オリーブオイル さとう	22.3	27.9	21.3	
	アルファベットスープ(麦)	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	マカロニ	2.1	2.8	1.8	
25 月	やさいあんかけどん		ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが	むぎごはん あぶら でんぷん	653	830	578
	けんさんポークコロッケ(麦)	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん	25.4	30.7	22.2	
	ベーコンスープ	ベーコン とうふ	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ		23.3	27.0	21.8	
26 火	ごはん			ごはん	608	760	486	
	とりにくのてりやき		とりにく	さとう でんぷん	26.6	31.8	22.1	
	じゃことこまつなのあえもの	ちりめんじゃこ	こまつな もやし しめじ	オリーブオイル あおじそドレッシング	18.4	20.6	16.0	
	キャベツのみそしる(麦)	あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ	じゃがいも ふ	2.3	2.8	1.9	
27 水	スパゲッティミートソース(乳)	ぎゅうにく ぶたにく だいたず こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト パセリ	ソフトめん オリーブオイル	644	837	529	
	みかんサラダ		なつみかん グリーンカールレタス レタス きゅうり	オリーブオイル さとう	28.0	35.0	23.2	
					17.3	19.8	15.4	
					1.9	2.3	1.6	

＜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。

＜端午の節句祝い献立＞

28 木	たけのこごはん	あぶらあげ		たけのこ にんじん しいたけ	ごはん あぶら さとう	668	822	588
	あかうおのあおばあげ(麦・卵)	あかうお あおさ		しょうが	てんぷらこ あぶら	25.8	30.9	22.1
	あさづけ	こんぶ		キャベツ にんじん		17.6	20.0	15.8
	なめこじる	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ		2.7	3.4	2.2
	かしわもち	あずき			こめこ さとう 			

＜今月の「キャベツ、きゅうり、グリーンカールレタス、ねぎ」は南相馬市産使用です。＞

今月平均値

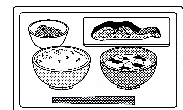
632	798	533
26.9	32.4	22.6
20.0	22.8	17.4
2.3	2.8	1.9

## 《給食献立について》



### ○「日本型食生活の日献立」

毎月19日近くのごはんの献立の日に実施します。ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事を実施しています。



### ○「いちおし献立」

発酵食品や食物繊維等が多い食材を使用し、腸内環境を整え免疫力アップを目的とした『免疫力をつける献立』や子どもたちに伝えたい『行事食』『郷土食』『伝統食』を実施していきます。

### ○「かみかみ献立」

コロナ渦が続く中、肥満傾向の児童生徒が増加傾向にあります。そこで、月1回よくかんで食べることを意識するために実施していきます。よくかんで食べると満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐと共に、むし歯の予防にもつながります。

このようによくかんで食べる効果などをお知らせしながら、実施していきます。



### ○「のまたん献立」

南相馬市産の食材を使用した日を『のまたん献立の日』としています。『のまたん』は、南相馬市のご当地キャラクターです。



### ○アレルギー表示

表示をします	表示をしません
・献立表のおかずの欄に、卵・乳・小麦・かに・えび(沖アミ)・落花生・そばの7品目	・ハムや練り製品に含まれている卵など
	・主食(パン・めん)の小麦粉
・料理に使用する牛乳	・毎日の牛乳

※食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合は各学校へご連絡ください。



