

5月 いただきます

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	
2月	チキンカレー(麦乳)		とりにく しろはなまめ	にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース マッシュルーム にんにく	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	669	842	530
	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	27.2	31.9	20.5
	かたぬきチーズ(小中)(乳)		チーズ			22.4	24.8	16.4
					2.7	3.1	1.9	

くのもたん献立の日(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。

6月	コッペパン				コッペパン	609	786	506
	いちごジャム				いちごジャム	27.6	34.4	23.3
	タンドリーポーク		ぶたにく			23.3	27.7	20.2
	グリーンカールレタス			グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	2.5	3.2	2.0
	ワンタンスープ(麦)		とりにく	にんじん もやし しいたけ ねぎ こまつな	ワンタン あぶら			
9月	むぎごはん				むぎごはん	600	766	515
	とりにくのオイマヨやき(乳)		とりにく チーズ	にんにく トマト パセリ	マヨネーズ(卵抜き)	28.9	34.7	24.7
	ほるキャベツとピーマンのソテー		ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン	ピーマン あぶら	20.3	23.0	17.8
	わふうスープ		とうふ	しめじ にんじん たまねぎ こねぎ		2.4	2.8	2.0
10月	ごはん				ごはん	584	730	473
	さけのしおやき		さけ			28.8	34.2	24.1
	いそべあえ		のり	こまつな もやし にんじん		17.0	19.1	15.1
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく あぶら	1.5	1.8	1.3

くのもたん献立の日(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。

11月	かきあげうどん		とりにく なると	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ コーン	ソフトめん	635	826	521
	「うどんのかけじる かきあげ(麦卵)		あおさのり ちくわ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン	てんぷらこ あぶら	28.4	35.6	23.6
	カールレタスサラダ		ハム	グリーンカールレタス きゅうり	オリーブオイル さとう	16.9	19.3	15.1
					3.2	3.8	2.6	

〈運動会応援メニュー〉

12月	とんトンびょうしどん		ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく	むぎごはん こんにゃく さとう あぶら	602	767	519
	にらのとろみじる		とりにく とうふ うずらのたまご	にら にんじん ちんげんさい しいたけ	でんぷん	26.1	31.2	22.4
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		19.7	22.3	17.4
13月	しょくパン				しょくパン	652	819	525
	ラフランスジャム				ラフランスジャム	25.2	30.9	19.9
	ジャーマンポテト		ウインナー	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら	27.9	32.5	21.6
	スープスパゲッティ(麦)		ベーコン とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん しめじ	スパゲッティ(麦) あぶら	2.7	3.5	2.0
かたぬきチーズ(小中)(乳)		チーズ						
16月	むぎごはん				むぎごはん	650	826	537
	ぶたにくのアップルソースかけ		ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	さとう	29.5	35.4	24.0
	きりぼしだいこんのいために		さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	23.4	26.7	19.4
	まめまめじる		とうふ あぶらあげ だいず みそ	もやし こまつな にんじん ねぎ		1.8	2.1	1.4
17月	ごはん				ごはん	668	826	547
	マーボーなまあげ		ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ にら しいたけ	あぶら さとう でんぷん	26.9	31.9	22.5
	シルバーサラダ		とりにく	きゅうり にんじん キャベツ	こんにゃく さとう しろごま ごまあぶら	23.2	26.4	20.1
	あおうめゼリー				あおうめゼリー	1.7	1.9	1.4

〈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	とんこつラーメン		ぶたにく なると	きくらげ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう ねぎ たけのこ しょうが	ちゅうかめん あぶら	643	814	534
	たこナゲット(小中2、幼1)(麦)		たこ いか ぶたにく だいず たちうお		こむぎこ でんぷん あぶら	28.5	35.0	23.6
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ こんぶ	レタス きゅうり にんじん	あぶら あおじそドレッシング	20.6	22.4	16.4
					3.2	3.9	2.5	

〈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月	むぎごはん				むぎごはん	622	800	525
	さばのみそに		さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう	26.1	31.6	21.9
	からしあえ		かまぼこ	キャベツ アスパラガス にんじん		22.8	26.5	19.2
	かきたまじる(卵)		たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	2.3	2.8	1.9

20 金	コッペパン			コッペパン	624	782	538
	くろまめきなこクリーム(乳)			くろまめきなこクリーム	27.2	33.4	23.2
	とりにくのパセリソースやき(麦乳)	とりにく チーズ	パセリ にんにく	オリーブオイル パンこ	29.9	34.3	26.5
	ベーコンスープ	ベーコン とうふ	にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ		2.5	3.3	2.0
23 月	おやこどん(卵)	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	むぎごはん さとう あぶら	587	751	504
	わふうポテトサラダ	ハム えだまめ	コーン きゅうり	じゃがいも	29.2	35.1	24.9
	すましじる(麦)	とうふ	にんじん しめじ さやえんどう	ふ	15.5	17.2	14.0
24 火	ごはん			ごはん	2.6	3.1	2.1
	てづくりさつまあげ	ぐち たら かまぼこ あおさ	にんじん ごぼう しょうが	さとう でんぷん あぶら	648	800	491
	わふうサラダ	とりにく	きゅうり みずな	わふうドレッシング	28.3	33.2	21.9
	しみどうふのみそしる	しみどうふ なまあげ みそ	にんじん さやいんげん ねぎ	じゃがいも	18.8	20.9	15.2
	あとひきみそだいす(小中)	みそ だいす		さとう	2.7	3.2	2.2
25 水	わかめうどん	わかめ ぶたにく あぶらあげ なると	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	616	799	507
	さつまいもとじゃこのあげに	だいす ちりめんじゃこ		さつまいも あぶら さとう みずあめ	25.9	32.6	21.6
	ばんかん		ばんかん		14.9	16.7	13.5
26 木	むぎごはん			むぎごはん	2.8	3.4	2.3
	たまごやき(卵)	たまご		さとう	624	780	512
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		27.2	31.5	21.6
	ちくぜんに	とりにく なまあげ ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	20.4	22.3	16.6
27 金	ナン(麦)			ナン	2.0	2.2	1.5
	キーマカレー(麦乳)	ぶたにく とりにく だいす えだまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら カレールウ	646	806	541
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	イタリアンドレッシング	29.2	35.7	24.8
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			24.8	29.1	21.4
30 月	むぎごはん			むぎごはん	2.1	2.6	1.7
	はっぼうさい(卵)	ぶたにく ほたてが いかに うずらのたまご	しょうが たまねぎ はくさい ちんげんさい きくらげ たけのこ さやえんどう にんじん	でんぷん あぶら ごまあぶら	587	746	509
	だいすもやしをあえもの	とりにく	きゅうり だいすもやし にんじん	ビーフン わふうドレッシング	25.7	30.8	22.1
	アップルシャーベット		アップルシャーベット		17.3	19.5	15.5
31 火	グリーンピースごはん	わかめ	グリーンピース	ごはん	1.6	1.9	1.3
	ほっけのしおやき	ほっけ			604	755	488
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	28.6	34.0	23.9
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	17.2	19.2	15.2
<今月の「グリーンカールレタス」は南相馬市産使用です。>					今月平均値		
					624	790	516
					27.6	33.3	22.8
					20.8	23.6	17.7
					2.4	2.8	1.9

《作ってみよう!》

体を作るカルシウムもとれるかみかみ献立です。

イラスト「学校給食」より引用

5月18日(水) じゃこサラダ

《材料》4人分

- ・ちりめんじゃこ・・・ 8g (大さじ1と1/2)
- ・あぶら・・・ 2g (小さじ1/2)
- ・レタス・・・ 28g (外葉1枚)
- ・きゅうり・・・ 40g (1/2本)
- ・にんじん・・・ 8g (8ミリ厚さ輪切り1枚)
- ・きざみこんぶ・・・ 3g

《作り方》

- 1 じゃこは、フライパンに油をひいて、火をとおす。
- 2 やさいはよく洗う。レタスはたんざくに切る。きゅうりは、ななめ半月に切る。にんじんは千切りにする。こんぶは、洗ってゆでる。
- 3 じゃことこんぶのあら熱をとったら、材料をまぜあ

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



これから、旬をおかえる食べ物がたくさん出回ります。旬の食べ物は、価格も安く、栄養もたっぷりです。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう

令和	4
月	5

2022