

6月 いただきます


令和4年度



南相馬市立幼小中学校

日	献立名	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
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 いら もやし キャベツ しいたけ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	671	875	595
	シャンハイパオズ(麦) 小中2、幼1	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ	27.8	36.1	24.1
	あじさいゼリー			ゼリーのもと ぶどうジュース カクテルゼリー ソーダーゼリー	3.1	3.8	2.5
木	ごはん			ごはん	626	781	507
	ぶたにくのパーベキューソース	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが りんご	さとう	27.6	32.7	23.1
	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 あぶら さとう	22.2	25.2	19.3
	わかたけじる	わかめ なたと とうふ	たけのこ にんじん さやえんどう		2.5	2.9	2.0
金	しょくパン			しょくパン	592	751	504
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	26.1	32.2	22.2
	じゃがいものチーズやき(乳)	ベーコン チーズ	たまねぎ しいたけ ピーマン きいろピーマン	じゃがいも オリーブオイル	23.1	27.4	20.1
	もずくスープ(卵)	とりにく もずく うずらのたまご	にんじん もやし たまねぎ こまつな	あぶら	2.6	3.4	2.1
月	ごはん			ごはん	655	808	558
	しろみぎかなのフライ タルタルソース(卵)	ホキ		こめパンこ あぶら タルタルソース(卵)	26.0	31.0	22.8
	もやしのカレーあえ	ハム	もやし きゅうり		23.8	26.2	22.7
	うちめじる	とうふ だいず みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも あぶら	2.1	2.5	1.8


<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。

火	ごはん			ごはん	645	803	522
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ あおさ		オリーブオイル ごま	25.7	30.5	21.6
	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 あぶら さとう こんにやく	19.6	14.7	17.2
	かみかみサラダ	ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう えだまめ	さとう あぶら	1.8	3.5	1.5
水	きつねうどん	とりにく あぶらあげ なたと	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ	ソフトめん	569	739	472
	スタミナサラダ	やきぶた	キャベツ レタス にんじん あかピーマン きいろピーマン にんにく	さとう あぶら	13.2	14.7	12.1
	メロン		メロン		2.9	3.5	2.4
木	ごはん			ごはん	600	750	485
	とりにくのレモンづけ	とりにく	レモン	でんぶん あぶら さとう	26.8	31.8	22.5
	みずなのサラダ	ツナ	きゅうり みずな 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	19.6	22.1	17.2
金	わかめスープ	とうふ わかめ かまぼこ	にんじん しいたけ こねぎ もやし		2.3	2.7	1.8
	コッペパン			コッペパン	647	825	547
	だいちョココリーム(乳)			だいちョココリーム			
	ウインナーとやさしいソテー	ウインナー	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ	あぶら	25.6	31.1	21.6
火	みそワタンスープ(麦)	とりにく みそ	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ ねぎ	ワタンスープ あぶら	23.6	29.2	21.4
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.5	3.3	2.0

13日～17日は地場産活用週間(福島県産・南相馬産の食材を使ったメニューを提供します)

3日 <のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)> ブロッコリーが「南相馬市産」です。

月	ごはん			ごはん	652	809	551
	ふくしまけんさんごもくあつやき たまご(卵)	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう あぶら	26.2	31.3	22.8
	ブロッコリーあえ	ハム	ブロッコリー たまねぎ コーン あかピーマン わさび	あぶら さとう	21.9	25.2	20.1
	だいちづたっぷりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ しめじとうふ	えのきだけ にんじん ねぎ えだまめ		2.0	2.4	1.8
火	ふくしまけんさん りんごコンポート		りんご	さとう			
	ごはん			ごはん	612	749	459
	なまあげのにくみそがけ	なまあげ とりにく みそ		さとう あぶら こめこ	27.1	31.1	20.2
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		21.5	23.2	16.3
火	いらスープ(卵)	ぶたにく とうふ うずらのたまご	いら たまねぎ にんじん しいたけ		1.9	2.3	1.5

15	しょうゆラーメン		ぶたにく なると	もやし にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう きくらげ	ちゅうかめん	576 26.1	749 32.8	514 23.0
	アスパラサラダ(卵)		ハム	アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	ごまクリーミードレッシング	15.3	17.2	13.9
	ふくしまけんさんひとくちモモゼリー			もも レモン	さとう	3.0	3.6	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。								
16	ごはん				ごはん	632	759	541
	ふくしまけんさん カジキカツ(麦)		かじき みそ		こむぎこ あぶら さとう	27.2	30.7	24.4
	きりぼしだいこんサラダ		とりにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ごぼう	あおじそドレッシング	16.0	16.6	15.4
	とうふのみそしる		とうふ あおのり みそ	にんじん こねぎ	じゃがいも	2.3	2.6	2.0
17	しょくパン				しょくパン	635	800	542
	ふくしまけんさんなしジャム				なしジャム			
	とりにくのてりやき		とりにく		さとう こめこ	28.9	35.5	24.4
	そえレタス			グリーンカールレタス		25.4	30.1	21.8
20	イタリアンスープ(卵乳麦)		ベーコン たまご こなチーズ だいず	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	パンこ	2.8	3.6	2.3
	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	ごはん カレールウ あぶら じゃがいも	693 26.6	851 30.8	520 19.5
	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	23.6	26.1	17.3
かたぬきチーズ(乳) 小中		チーズ			2.9	3.4	2.0	
21	ごはん				ごはん	679	849	574
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ だいず	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ なら しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	27.2	32.1	23.0
	ぎょうざ(麦) 小中2、幼1		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら	こむぎこ あぶら でんぶん	22.5	25.7	19.1
	ビーフンあえ		ハム わかめ	キャベツ きいろピーマン	さとう あぶら ビーフン	1.9	2.2	1.5
22	クリームスパゲティ(麦乳)		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ソフトめん オリーブオイル ペシャメルソース クリームポタージュ	642 25.4	830 32.0	526 21.2
	みかんサラダ			なつみかん きゅうり グリーンカールレタス	オリーブオイル さとう	20.3 1.3	23.1 1.6	17.7 1.1
23	ごはん				ごはん	667	830	507
	さばのしょうがに		さば	しょうが	さとう	26.2	31.1	20.2
	こまつなきんしあえ(卵)		たまご	こまつな もやし にんじん		24.3	27.8	18.3
	キャベツのみそしる		みそ がんもどき	キャベツ たまねぎ しいたけ	じゃがいも	2.5	2.9	2.0
24	きなこあげぱん		きなこ		コッペパン あぶら さとう	649	827	542
	ベーコンサラダ		ベーコン	みずな きゅうり コーン グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	25.2	31.3	21.4
	ミネストローネ(麦)		ウィンナー とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく えだまめ	マカロニ じゃがいも あぶら	26.7	31.8	22.9
	さくらんぼ 小中5、幼3			さくらんぼ		2.5	3.2	2.0
27	ごはん				ごはん	665	817	550
	のりつくだに		のりつくだに					
	すぶた(卵)		ぶたにく うずらのたまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	あぶら さとう でんぶん	25.9	30.8	21.8
	かいそうサラダ		わかめ とさかのり ツナ	きゅうり レタス	オリーブオイル あおじそドレッシング	19.1	21.5	16.9
プリン				プリン(卵乳なし)	2.1	2.4	1.8	
28	ごはん				ごはん	615	768	515
	さけのさっぱりづけ		さけ	レモン	あぶら こめこ さとう	28.5	33.9	24.1
	マカロニサラダ(麦)		えだまめ ハム	にんじん きゅうり	マカロニ イタリアンドレッシング	19.4	21.9	17.1
さやえんどうのみそしる		とうふ みそ	にんじん キャベツ さやえんどう ねぎ		2.2	2.6	1.9	
29	タンメン		ぶたにく なると	たまねぎ にんじん キャベツ なら たけのこ ねぎ きくら げ	ちゅうかめん あぶら	666 26.1	837 32.3	583 22.9
	いとかんでんサラダ		いとかんでん とりにく	きゅうり もやし みずな	ごまあぶら さとう ごま	18.7	20.4	16.6
	サターアングーギー(麦卵)		たまご		こむぎこ くるさと ホットケーキミックス あぶら	1.6	1.9	1.3
30	ごはん				ごはん	622	765	514
	とりにくのねぎだれがけ		とりにく	こねぎ	こめこ さとう	27.1	32.1	22.7
	コロコロきゅうりづけ			きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	15.1	16.6	13.6
	じゃがいもたまねぎのみそしる		なまあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	2.1	2.5	1.7
	サワーゼリー				サワーゼリー			

**<今月の市内産使用食材
「ブロッコリー、きゅうり、
グリーンカールレタス」です。
・6月24日さくらんぼは、支援物資です。**



家族みんなで食卓を囲もう!
食事マナーやコミュニケーション能力を育みます

イラスト「学校給食」「食育イラスト」より引用

今月平均値	636 26.6 20.5 2.3	798 32.1 23.4 2.7	528 22.3 17.8 1.8
-------	----------------------------	----------------------------	----------------------------