



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう!



7・8月 がんばりどき

令和4年度 南相馬市立幼小中学校

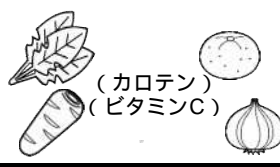
7月



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				小	中	幼
1 金	セルフドック(ポークウインナー)	ポークウインナー		コッペパン さとう	615	793	511
	イタリアンサラダ(乳)	チーズ	レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル	27.5	34.7	22.9
	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	24.4 3.1	29.4 4.0	20.6 2.5
4 月	ごはん			ごはん	627	766	483
	いかなゲット(麦)	いか だいず たちうお		さとう こむぎこ あぶら でんぷん	26.7	30.8	21.1
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく しょうが ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ	ごまあぶら でんぷん	21.9	23.9	17.5
5 火	ごはん			ごはん	616	769	499
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		26.8	31.7	22.4
	いんげんのきなこあえ	きなこ	さやいんげん キャベツ にんじん	さとう	21.1	23.9	18.4
	えのきいりみそしる	とうふ わかめ みそ あぶらあげ	えのきだけ にんじん ねぎ	じゃがいも	1.9	2.3	1.6

<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)> トマトが「南相馬市産」です。

6 水	ツナとトマトのスパゲッティ(乳麦)	ツナ ほたて チーズ	にんじん たまねぎ トマト セロリ マッシュルーム にんにく パセリ	ソフトめん さとう オリーブオイル	638	822	527
	さっぱりサラダ	ハム	グリーンカールレタス きゅうり コーン あかピーマン レモン	オリーブオイル さとう	27.8	34.8	23.2
	すいか		すいか		17.9	20.2	15.8
					1.9	2.3	1.6

<いちおし献立> 7月7日は七夕です。みなさんの願い事が叶いますように。たくさんのお星様をさがしてみてね。

7 木	のっけどん(卵)	ぶたにく たまご	さやえんどう しょうが もやし たまねぎ	ごはん でんぷん さとう	603	749	494
	たなばたじる	かまぼこ とうふ	えのきだけ にんじん オクラ こねぎ	ビーフン	26.8	32.2	22.4
	ほしのソーダゼリー		レモンじる	さとう みずあめ	14.4	16.0	13.0
8 金	しょくぼん			しょくパン	1.8	2.2	1.5
	チョコレート(乳)			チョコレート	609	766	480
	とりにくのラビゴットソースがけ	とりにく	たまねぎ トマト きいろピーマン パセリ	オリーブオイル さとう	25.7	31.7	20.6
11 月	もずくスープ	もずく かまぼこ ベーコン とうふ	にんじん もやし ねぎ		26.5	30.8	22.7
	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	702	885	548
	フルーツポンチ		みかん ラフランス レモン	カクテルゼリー さとう ソーダゼリー	24.5	30.8	18.4
12 火	ピーズカル	だいず いわし		さとう ごま	18.8	21.9	15.9
	ごはん			ごはん	2.3	2.7	1.8
	えだまめいりたまごやき(卵)	たまご	えだまめ	さとう でんぷん あぶら	624	817	485
13 水	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		25.8	33.2	20.2
	じゃがいものそばろに	とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	こんにやく じゃがいも あぶら さとう	18.7	24.3	15.3
	かたぬきチーズ(乳) 中	チーズ			1.9	2.6	1.5
14 木	とんこつラーメン(卵)	やきぶた うずらのたまご なると	もやし にんじん たけのこ ねぎ しょうが キャベツ きくらげ	ちゅうかめん	617	794	550
	みずなのサラダ	ツナ	みずな レタス にんじん グリーンカールレタス コーン	オリーブオイル さとう	26.3	33.1	23.1
	ガリガリくん		ぶどう りんご バイナップル	さとう	17.7	20.1	15.8
14 木	ごはん			ごはん	2.9	3.4	2.3
	やさしいシューマイ(麦) 小中2個、幼1個	すけそうたら	たまねぎ コーン しょうが にんじん エリンギ しめじ ひらたけ	さとう こむぎこ パンこ	620	760	476
	ゴーヤチャンプル(卵)	ぶたにく とうふ たまご	にんにく にがうり にんじん たまねぎ		26.1	30.5	20.7
14 木	イナムドゥチ	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	にんじん だいこん こまつな しいたけ	こんにやく	20.3	22.3	16.6
					2.2	2.5	1.6

15 金	コッペパン			コッペパン	621	870	492
	けんさんりんごジャム			りんごジャム	24.9	34.4	19.3
	ラタトゥイユ		ベーコン だいず	たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ トマト ビーマン にんにく	17.6	22.7	15.3
	ワンタンスープ(麦)		とりにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	2.6	3.5	2.1
	ヨーグルト(乳) 小中		ヨーグルト				

<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。

<いざ出陣! 献立> 今月は相馬野馬追です。給食でもそれに合わせて『いざ出陣献立』です。

19 火	かいばしらごはん		ほたて あぶらあげ	にんじん えだまめ	ごはん あぶら さとう	651	803	515
	かつおのあげに		かつお	しょうが	でんぶん あぶら さとう	29.1	35.2	27.1
	きゅうりのこんぶづけ(乳)		しおこんぶ(乳)	だいこん きゅうり		16.0	18.0	15.5
	すましじる(麦)		とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん こまつな こねぎ	ふ	2.7	3.1	2.1
	はちみつレモンゼリー(小中)			レモン	みずあめ			
	ひとくちなしゼリー(幼)			なし レモン				
20 水	じゃじゃめん		ぶたにく	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	ソフトめん ごまあぶら	631	815	531
			みそ	こねぎ しょうが にんにく レタス	さとう でんぶん あぶら	28.6	35.8	24.5
	もやしのあえもの		とりにく	もやし にんじん きゅうり	ビーフン わふうドレッシング	17.4	19.7	16.1
	アップルシャーベット			りんご	さとう	2.2	2.7	1.8

梅雨が明けると一気に熱中症のリスクがたかまってきます。こまめに水分補給をしましょう。のどがかわいていなくても1時間にコップ1杯の水分をとりましょう。汗をかいたときはスポーツドリンクで塩分も一緒にとりましょう。

8月 つくってみよう!

スポーツドリンクは手作りできます!

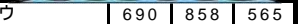
水...1ℓ 砂糖...40~80g (4~8%)
塩...1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁...お好みで

熱中症予防 4つのポイント

- あつさをさける
- ひざしをさける
- 水分・塩分ほきゅう
- 体調をととのえる

7月平均値

628	800	507
26.6	32.9	21.9
19.4	22.5	16.8
2.3	2.8	1.8



22 月	なつやさいかレー(乳麦)		だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが	ごはん カレールウ じゃがいも あぶら	690	858	565
	こんにやくサラダ		ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	こんにやく あおじそドレッシング	20.4	23.6	17.8
	ピーチゼリー			もも	さとう さとう みずあめ	3.4	4.1	2.8

<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きます。

23 火	ごはん				ごはん	663	844	521
	うめじそふりかけ		かつおぶし のり わかめ	しそ	ごま さとう でんぶん	26.3	32.7	21.6
	こくさんキャベツメンチカツ		とりにく	キャベツ たまねぎ	さとう あぶら	23.0	26.8	18.6
	きりぼしだいこんはりあえ		ローズハム	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング	2.5	2.9	2.1
	ごもくビーフンスープ(卵)		とりにく とうふ うずらのたまご	にんじん きくらげ こまつな ねぎ	ビーフン			

24 水	ジャージャーめん		ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり レタス	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	656	845	588
	もやしのシャキシャキナムル		ハム	きゅうり もやし にんじん えだまめ	さとう でんぶん ごまあぶら	29.3	36.9	26.2
	れいとうみかん			みかん	あぶら さとう	19.0	21.9	17.4
						2.4	2.9	2.0

25 木	ごはん				ごはん	554	701	448
	ほっけのしおやき		ほっけ		25.8	31.1	21.4	
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく	あぶら さとう	16.3	18.5	14.5
	にらたまじる(卵麦)		とうふ たまご	にら たまねぎ えのきだけ	ふ	2.4	2.8	1.9

26 金	しょくパン				しょくパン	635	815	538
	こくさんいちごジャム				こくさんいちごジャム	25.4	31.4	21.6
	とりにくのレモンづけ		とりにく	レモン	27.9	33.1	23.9	
	みかんサラダ			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	2.6	3.3	2.1
	スープスパゲッティ(麦)		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ	スパゲッティ あぶら			

鹿島区は相馬農業高校のいちごジャムを使用します。

29 月	ごはん				ごはん	631	779	518
	なすいりマーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	なす たまねぎ ビーマン にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ごまあぶら でんぶん	26.4	31.3	22.1
	とりにくとやさいのあえもの		とりにく	きゅうり にんじん キャベツ もやし	わふうドレッシング	18.8	21.1	16.5
	けんさん ひとくちりんごコンポート			りんご レモン	さとう	1.4	1.6	1.1

30 火	ごはん				ごはん	614	744	521
	さばのごまころもやき(卵)		さば みそ たまご		ごま さとう	27.4	30.7	24.7
	わふうポテトサラダ		ハム	きゅうり コーン	じゃがいも	18.3	19.2	17.6
	とうがのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ	とうがん にんじん こまつな ねぎ		2.3	2.6	2.0

31 水	おやこうどん(卵)		とりにく たまご なた	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	597	777	494
	かいそうサラダ		ツナ わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	きゅうり レタス	あおじそドレッシング	29.3	36.7	24.4
	なし			なし		3.0	3.6	2.5

<市内産使用食材
「トマト、きゅうり、グリーンカールレタス、なし」



休み中も牛乳を
1日1杯~2杯のもう!



8月平均値

630	795	524
26.9	32.7	22.9
19.9	22.7	17.5
2.5	2.9	2.0

イラスト「学校給食」より引用