



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！



9月 **おはよう**

令和4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



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

日	献立名	たんぱく質 (カルシウム)	(カロテン) (ビタミンC)	(炭水化物) (脂質)	小	中	幼
---	-----	---------------	----------------	-------------	---	---	---

<防災対応献立> 9月1日は「防災の日」です。防災意識を高めることを目的とした給食メニューです。

「南相馬市の学校(給食施設)は、ヒートレスカレーを常時備蓄しています。」



1	ごはん			ごはん	711	905	546
	ヒートレスカレー(麦)		たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも さとう あぶら	24.3	32.0	20.9
	けんさんとんカツ(麦)		ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら	25.2	31.3	20.3
	えだまめとツナのサラダ		ツナ	あおじそドレッシング	3.9	4.4	2.3
2	かたぬきチーズ(乳) 中		チーズ				
	コッペパン			コッペパン	600	764	510
	ももジャム			ももジャム	24.6	31.1	20.9
	かぼちゃのチーズやき(乳)		ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	18.0	21.3	15.9
金	ワンタンスープ(麦)		とりにく なんと	ワンタンのかわ	2.7	3.5	2.2
	ワンタンスープ(麦)		にんじん もやし こまつな ねぎ きくらげ				

<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。

5	ごはん			ごはん	650	812	526
	あかうおのたつたあげ		あかうお	しょうが	29.1	34.6	24.3
	あさづけ(乳)		こんぶ(乳)	キャベツ にんじん	20.7	23.6	18.1
	とりにくとじゃがいものものにもの		とりにく なまあげ しみつふ	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	1.9	2.4	1.6

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

6	カラフルどん		ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ ビーマン	585	745	475
	ミニトマト(1こ)			あかビーマン きいろビーマン しいたけ	24.5	30.6	20.6
	なすのみそしる(麦)		とうふ みそ	ミニトマト	14.9	17.1	13.5
7	しおラーメン		ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ こまつな ねぎ	606	797	525
	ぎょうざ(麦) 小中2個、幼1個		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	27.4	34.7	23.7
	ちゅうかサラダ		とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	15.4	17.7	13.6
	ちゅうかサラダ		とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	1.7	2.0	1.3

<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。

8	ごはん			ごはん	645	805	522
	ぶたにくのバーベキューソー		ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが りんご	26.7	31.7	22.4
	きりぼしだいこんのサラダ		とりにく	きりぼしだいこん にんじん ごぼう かいわれだいこん レモン	24.0	27.6	20.8
	ならととうふのスープ		ベーコン とうふ	なら たまねぎ もやし	2.3	2.8	1.9

<お月見献立> 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。

9	しょくぱん			しょくぱん	716	858	609
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	26.4	32.0	22.0
	オムレットマトソースがけ(卵)		たまご	トマト	32.1	34.5	27.8
	アルファベットスープ(麦)		とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	3.0	3.7	2.4
	おつきみゼリー			なし			
12	ハヤシライス(麦乳)		ぶたにく きゅうりく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	641	807	519
	ピーズサラダ		だいず	にんじん トマト パセリ	24.8	30.4	20.8
	ピーズサラダ		だいず しろいんげんまめ きんとときまめ ツナ	きゅうり レタス コーン	20.8	23.9	18.1
13	ごはん			ごはん	614	748	471
	いかナゲット(麦) 小中2個、幼1個		いか たちうお だいず	こむぎこ さとう でんぶん あぶら	27.2	31	21.3
	ひじきのいために		ひじき とりにく ちくわ	にんじん キャベツ えだまめ	19.9	21.3	15.8
	かきたまみそしる(卵)		たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	2.0	2.3	1.6
14	きつねうどん		あぶらあげ ぶたにく なんと	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	595	761	502
	コーンサラダ		ハム	きゅうり グリーンカールレタス コーン	26.2	32.4	22.2
	ひとつちとちおとめゼリー			いちご レモン	15.1	16.4	14.2
水	ひとつちとちおとめゼリー			さとう	2.8	3.3	2.4

木	15	ごはん さんまのかばやき からしあえ とうふのみそしる(麦) チーズ(乳) 中		さんま とりにく とうふ だいず みそ チーズ	しょうが キャベツ にんじん もやし えのきだけ にんじん こねぎ	ごはん さとう あぶら でんぶん ふ	660 27.5 24.6 2.1	819 33.2 28.2 2.7	526 22.6 20.5 1.7	
	金	16	せわりコッパン チリコンカン そえレタス こまつなのクラムチャウダー(麦乳)		だいず ぶたにく ぎゅうにく がんもどき	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマト レタス たまねぎ にんじん しめじ こまつな パセリ	コッパン さとう あぶら じゃがいも ベシャメルソース クリームポタージュ	618 27.8 20.7 2.5	789 34.3 24.4 3.2	476 22.2 17.4 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。

火	20	ごはん さばのみそに ごもくきんぴら あきやさいじる		さば みそ とうにゅう ぶたにく さつまあげ なまあげ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん なす にんじん ねぎ	ごはん さとう こんにやく あぶら さとう じゃがいも	671 27.0 24.2 2.2	841 32.4 28.1 2.6	536 22.3 20.3 1.8		
	水	21	みそラーメン さつまいもとじゃこのあげに なし		ぶたにく かまぼこ みそ だいず ちりめんじゃこ	にんにく にんじん なら ねぎ キャベツ もやし コーン	ちゅうかめん あぶら さつまいも でんぶん あぶら みずあめ さとう	673 25.7 17.7 2.7	872 32.4 20.1 3.3	584 22.6 15.8 2.2	
		木	22	にくそぼろどん かんてんサラダ すましじる		ぶたにく しみどうふ ハム かんてん とうふ なんと	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース しょうが きゅうり もやし しめじ こまつな こねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	615 27.4 19.8 2.3	768 32.5 22.4 2.7	498 22.9 17.4 1.9
			26	ごはん ぶたにくのしょうがだれかけ わふうサラダ さといものみそしる		ぶたにく わかめ ハム なまあげ みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん さやいんげん ねぎ	ごはん さとう わふうドレッシング さといも	619 25.6 22.0 2.2	772 30.4 25.0 2.6	500 21.4 19.1 1.8

<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「ピーマンとベーコンのみそカレースープ」を提供します。

火	27	ごはん ホッケのからあげ のりあえ ピーマンとベーコンのみそカレースープ		ホッケ かまぼこ のり ベーコン みそ		ごはん でんぶん あぶら ほうれんそう もやし にんじん あぶら	627 27.7 22.5 2.5	782 32.9 25.6 3.0	508 23.1 19.5 2.0
---	----	---	--	---------------------------	--	---	----------------------------	----------------------------	----------------------------

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。

水	28	おやこうどん(卵) ホタテのマリネ ぶどうゼリー		とりにく たまご なんと ホタテ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ レモン ぶどう	ソフトめん さとう オリーブオイル さとう	612 29.2 14.7 3.0	768 36.5 16.4 3.6	509 24.2 13.3 2.5	
	木	29	ごはん マーボーどうふ キャベツのゆかりあえ ヨーグルト(乳)		ぶたにく とうふ かまぼこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ なら しいたけ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり あかしそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	655 27.1 20.1 1.5	837 33.2 23.4 1.9	542 23.2 17.8 1.2
		金	30	しよくパン なしジャム タンドリーチキン(乳) イタリアンサラダ オニオンスープ		とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン		しよくパン なしジャム イタリアンドレッシング	575 27.2 23.8 2.7	736 33.6 28.2 3.5

健康づくりは 食生活から!	9月は健康増進普及	<南相馬市内産使用食材 「ミニトマト、なす、きゅうり」です。	9月平均値	634	800	518
				26.6	32.6	22.3
				20.8	23.8	17.9
				2.3	2.9	1.9

野菜はたっぷり、
塩分ひかえめに

食事は家族一緒に食べよう!
(コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます)

食生活をチェック!

1日3食、規則正しく食べている
 毎食、野菜を食べている
 お菓子はとり過ぎないようにしている

腹8分目を心がけている
 塩分のとり過ぎに気をつけている
 1日1回は家族そろって食事をしている