



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

4月



令和5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

(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	入学式・始業式			エネルギー		
		小	中	幼	小	中	幼
6月	入学式・始業式						
<入学・進級お祝い献立>							
7月	セルフドックパン	ポークウインナー		コッペパン さとう	605	771	509
	アルファベットスープ(麦)	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	マカロニ	25.5	31.6	21.2
	おいしいいちごゼリー		いちご	さとう	24	28.9	20.3
					2.5	3.2	2.1
<のまたん献立> サラダには、南相馬市産の野菜たっぷりです。							
10月	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	643	831	539
	イタリアンサラダ	ハム	きゅうり キャベツ コーン グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	25.9	31.8	20.4
					19.5	22.9	16.8
					2.5	3.0	1.9
11月	しこくまいりごはん			しこくまいりごはん	615	787	528
	とりにくのからあげ(2個)	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら	26.8	31.9	22.8
	キャベツのおかかあえ	かまぼこ かつおぶし	キャベツ もやし にんじん		21.9	24.9	19.2
	すましじる(麦)	とうふ	にんじん えのきたけ ほうれんそう こねぎ	ふ	2.0	2.7	1.8
12月	きつねうどん	ぶたにく あぶらあげ なた	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	ソフトめん	589	762	486
	ベーコンサラダ	ベーコン	みずな レタス きゅうり にんじん	わふうドレッシング	28.1	35.4	23.5
	みしょうかん		みしょうかん		16.5	18.5	14.8
					2.7	3.1	2.2
13月	そばろどん	ぶたにく しみどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しょうが	むぎごはん さとう でんぶん あぶら	626	797	536
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	あぶら さとう	20.2	22.9	17.7
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも	1.9	2.2	1.6
14月	まるパン			まるパン	621	754	511
	かじきカツ(麦)	かじき みそ		パンこ こむぎこ あぶら さとう	29.8	34.1	23.8
	そえレタス		レタス		22.6	24.8	17.7
	ビーフスープ	とりにく	にんじん もやし しいたけ ねぎ こまつな	あぶら ビーフ	2.9	3.4	2.1
	かたぬきチーズ(乳) 小中	チーズ					
17月	むぎごはん			むぎごはん	681	841	553
	けんさんあつやきたまご(卵)	たまご		さとう でんぶん あぶら	27.3	31.5	22.1
	のりあえ	ちくわ のり	ほうれんそう もやし		22.1	24.2	17.6
	にくじゃが(麦)	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ふ	1.9	2.2	1.4
<日本型食生活の日> 南相馬市では主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた、日本型食事の献立を提供しています。							
18月	ごはん			ごはん	588	769	475
	ほっけのしおやき	ほっけ			29.3	36.6	24.3
	きりこんぶいのために	きりこんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	こんにゃく あぶら さとう	16.8	19.9	15.1
	ぐだくさんみそしる	とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	じゃがいも	2.5	3.0	2.0
	あとひきみそだいず 中のみ	だいず みそ		さとう			
19月	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たら キャベツ もやし しいたけ ねぎ にんにく	ちゅうがめん あぶら	621	795	510
	こんにゃくサラダ	ツナ	きゅうり にんじん グリーンカールレタス	こんにゃく あぶら さとう	25.2	31.7	21.3
	てづくりあおりんごゼリー 小中			ナタデココ あおりんごゼリーのもと	16.6	18.8	15.6
	おいしいいちごゼリー 幼		いちご	さとう	3.0	3.7	2.4

20 木	むぎごはん				むぎごはん	614	783	528
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが		27.1	32.4	23.3
	マカロニサラダ(麦)		ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	23.3	26.8	20.4
	とうふのみそしる		とうふ みそ	えのきたけ ねぎ こまつな		2.1	2.4	1.6
21 金	しょくパン				しょくパン	624	791	534
	キャラメルクリーム(乳)				キャラメルクリーム	25.2	31.1	21.5
	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	21.6	25.2	18.6
	ハヤシチュー(麦乳)		ぶたにく しるはなまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ にんにく	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	2.0	2.5	1.7
24 月	むぎごはん				むぎごはん	630	812	523
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	あぶら でんぶん マーボー豆腐のもと	25.7	31.0	22.0
	ぎょうざ(麦) 2コ		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら	でんぶん さとう こむぎこ	20.3	23.6	17
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり かまぼこ	みずな きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	1.9	2.5	1.5



＜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。

25 火	ごはん				ごはん	635	792	515
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう	26.9	31.8	22.4
	コーンサラダ		ツナ	コーン きゅうり レタス	イタリアンドレッシング	21.9	24.8	18.9
	じゃがいものみそしる		とうふ みそ	にんじん もやし こねぎ	じゃがいも	1.9	2.3	1.6
26 水	スパゲッティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく たいず	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	641	833	529
	みかんサラダ			あまなつみかん きゅうり グリーンカールレタス	オリーブオイル さとう	26.5	33.3	22.0
						17.4	19.9	15.3
						1.9	2.1	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＞

27 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	622	813	582
	あかうおのあおあげ(卵麦)		あかうお あおのり	しょうが	てんぷらこ あぶら	25.7	30.6	22.0
	あさづけ		しおこんぶ	キャベツ にんじん		17	19.1	15.2
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ だいこん ねぎ		2.5	3.0	2.1
	かしわもち		あずき		さとう こめこ			
28 金	コッペパン				コッペパン	642	806	553
	くろまめきなこクリーム(乳)				くろまめきなこクリーム	28.1	34.6	23.8
	とりにくのバセリソースやき(麦乳)		とりにく チーズ	バセリ にんにく	パンこ オリーブオイル	28.6	32.8	25.6
	ワタンスープ(麦)		ぶたにく	にんじん もやし こまつな ねぎ	ワタタン	2.2	2.6	1.8



＜今月の南相馬市内産使用食材 南相馬市産の食材を食べよう！
「キャベツ、きゅうり、グリーンカールレタス」です。

今月の 平均値	625	798	528
	26.9	32.6	22.5
	20.6	23.6	17.9
	2.3	2.7	1.8

みじたく 身支度を ととのえて配膳しよ

はいせん

ぼろしをかふる

つめをみじかく

マスクをきちんとつける

手をきれいにあらう

洗い清けつなハンカチを2枚使う

白衣をきちんときる

きゅうしよく

給食が はじまります！

イラスト「学校給食」より引用

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養のバランスのとれた食事です。子ども達の健やかな成長と心を育みます。食べることに興味をもち、楽しい給食時間を過ごしましょう。

給食エプロンの洗濯・アイロンがけにご協力を

『日本型食生活の日献立』
毎月19日近くのごはん献立の日に実施・汁ものに適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバラ

献立について 『いちおし献立』

発酵食品や食物繊維の多い食材を使用し、腸内環境を整え、免疫アップを目的とした「免疫をつける献立」。



『かみかみ献立』
よくかんで食べることで、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎの予防やむし歯の予防につながります。食べ過ぎは肥満につながります。かみごたえのある食べ物、食物繊維の多い食べ物など意識してよくかんで食べるメニューです。



『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
・料理に使用する牛乳	・主食(パン・めん)の小麦粉 ・毎日の牛乳

食物アレルギー児の保護者の方を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。