



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう!



エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

5月 ほたてまつり

令和5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)
--	--	--------------------------------------

日	献立名	小	中	幼
---	-----	---	---	---

<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。

1	むぎごはん			むぎごはん	603	768	515
月	ぶたにくのアップルソースがけ	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン	さとう	25.5	30.7	21.8
	きりぼしだいこんのサラダ	とりにく	だいこん にんじん きゅうり	ごま ごまあぶら さとう	20.9	23.8	18.2
	たまごスープ(卵)	たまご	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	でんぷん	2.0	2.2	1.6
2	ごはん			ごはん	622	779	515
火	あじのしおこうじやき	あじ			26.0	30.9	23.2
	マカロニサラダ(麦)	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	18.9	21.6	17.0
	ぐだくさんみそしる(麦)	とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも ぶ	2.2	2.6	2.0

<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。




8	チキンカレー(麦乳)	とりにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ 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	691	877	593
月	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	24.9	30.7	20.6
	プリン(卵・乳なし)			プリン(卵・乳なし)	21.7	25.2	19.0
9	ごはん			ごはん	595	748	476
	さばのみそに	さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	28.7	34.6	23.5
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ コーン	オリーブオイル	16.9	19.2	14.7
10	かきあげうどん	とりにく なんと	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	612	797	501
	うどんのかけじり		たまねぎ ごぼう コーン こねぎ にんじん	てんぷらこ あぶら	27.4	34.5	22.8
	かきあげ(卵麦)	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり しょうが		14.8	16.6	13.2
水	キャベツのあさづけ				3.3	3.9	2.7

運動会応援メニュー

11	とんとんびょうしどん	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ にんにく	むぎごはん さとう あぶら こんにゃく	604	766	517
木	えのきいりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ こまつな	じゃがいも	17.8	19.9	15.7
	みしょうかん		みしょうかん		2.2	2.6	1.8
12	しょくパン			しょくパン	604	789	528
	だいちョココクリーム(乳)			だいちョココクリーム	26	32.1	22.1
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり たまねぎ	じゃがいも イタリアンドレッシング	22.9	28.8	21.0
	スープスパゲッティ(麦)	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ	あぶら スパゲッティ	2.1	2.7	1.6
金	アップルシャーベット		りんご	さとう			







<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。地元の野菜を食べよう

15	むぎごはん			むぎごはん	610	774	521
月	てづくりふりかけ	かつおぶし ちりめんじゃこ しおこんぶ		あぶら ごま	26.4	31.7	22.8
	じゃがいものそばろに	とりにく あつあげ しみどうぶ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	18.0	20.2	15.9
	はるキャベツのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	あぶら さとう	2.0	2.1	1.6
16	ごはん			ごはん	662	822	533
	とりにくのあまだれかけ	とりにく	こねぎ	でんぷん あぶら	26.8	32.2	22.8
	まめまめサラダ	だいず ベーコン	えだまめ レタス きゅうり	わふうドレッシング	24.5	27.9	21.1
17	わかめスープ	とうふ わかめ かまぼこ	にんじん もやし しいたけ ねぎ		1.9	2.4	1.5
	しょうゆラーメン	やきぶた なんと	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ きくらげ	ちゅうかめん	653	834	544
	てづくりはるまき(麦)	ぶたにく	しいたけ たけのこ にんにく しょうが	ビーフン あぶら さとう こむぎこ はるまきのかわ	27.2	34.0	23.1
水	グリーンカールレタスぞえ		グリーンカールレタス	わふうドレッシング	19.5	22.1	17.1
					2.8	3.3	2.4



＜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 木	むぎごはん				むぎごはん	592	756	508
	さけのしおやき		さけ			29.1	34.6	24.8
	アスパラサラダ		ハム	アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	ごまドレッシング	18.9	21.3	16.7
	こつばあげのみそしる		がんもどき みそ	にんじん ねぎ こまつな	じゃがいも	2.3	2.9	1.9
19 金	ビザパン(乳)		ウインナー チーズ	マッシュルーム あかピーマン きいろピーマン ピーマン オレンジピーマン たまねぎ トマト	コッペパン あぶら	60.4	76.4	51.3
	ぶたにくとみずなのスープ		ぶたにく とうふ	もやし にんじん キャベツ みずな にんにく	あぶら でんぶん	27.5	33.7	23.1
	あおうめゼリー			うめ	さとう	23.8	28.0	20.5
22 月	むぎごはん				むぎごはん	2.5	3.1	2.0
	いかナゲット(麦) 幼1, 小中2コ		いか たちうお		あぶら こむぎこ	62.6	77.9	50.4
	ごもくまめ		とりにく だいず	えだまめ にんじん ごぼう しいたけ	あぶら さとう	26.3	30.8	21.3
	じゃがいものみそしる		とうふ あぶらあげ しみどうぶ わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも	20.1	21.7	15.9
23 火	ごはん				ごはん	1.8	1.9	1.4
	あじつけのり		あじつけのり			63.8	80.2	51.9
	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	26.1	31.3	22.2
	ドレッシングサラダ		ツナ	きゅうり レタス コーン	あおじそドレッシング	21.5	24.8	18.8
						1.5	1.8	1.3

＜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。

たんぱく質の多い食べものや、野菜・豆・果物など食物繊維の多い食べものは、免疫力がアップします。

24 水	カレーうどん(麦乳)		とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	ソフトめん あぶら でんぶん カレールウ	64.6	83.6	53.3
	とうふのサラダ		だいず きんときまめ おおぶくまめ とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん えだまめ	さとう ごまあぶら ごま	26.6	33.4	22.4
	ひとくちとちおとめゼリー			いちご レモン	さとう	18.2	20.7	16.0
25 木	むぎごはん				むぎごはん	2.5	2.9	2.1
	ほっけのからあげ		ほっけ		でんぶん あぶら	60.4	77.6	51.1
	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	こんにやく あぶら さとう	26.4	31.9	22.3
	きぬさやのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	もやし さやえんどう	じゃがいも	19.6	22.5	16.8
26 金	こくとうコッペパン				コッペパン くるごとう	2.3	2.8	1.9
	オムレツのカラフルソースがけ(卵)		たまご ベーコン	あかピーマン きいろピーマン オレンジピーマン スズキニ マッシュルーム	でんぶん あぶら さとう オリーブオイル	64.3	79.7	53.4
	コンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	オリーブオイル	27.4	32.2	23.0
29 月	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			22.9	25.1	18.6
29 月	むぎごはん				むぎごはん	2.7	3.2	2.1
	とりにくのレモンじょうゆやき		とりにく	レモン		60.7	77.0	52.3
	なごみあえ		ハム ひじき こんぶ	ほしだいこん にんじん きくらげ なら もやし	わふうドレッシング	27.8	33.0	23.7
	みそけんちんじる		あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも あぶら	19.4	21.7	17.2

＜のまたん献立＞グリーンカールレタスは、南相馬市産です。

30 火	グリーンピースごはん		わかめ	グリーンピース	ごはん	60.6	78.6	50.2
	こくさんキャベツメンチカツ		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	あぶら	24.9	30.9	20.9
	グリーンカールレタスぞえ			グリーンカールレタス		22.8	26.7	18.2
	たまごとほうれんそうのスープ(卵)		とりにく たまご とうふ	しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら でんぶん	2.0	2.4	1.6
31 水	タンメン		ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ なら ねぎ	ちゅうかめん あぶら	69.4	86.2	52.3
	かんてんサラダ		かんてん かまぼこ	にんじん きゅうり もやし	あおじそドレッシング	25.4	31.2	20.6
	サーターアングギー(卵乳麦)		たまご		こむぎこ あぶら ホットケーキミックス くるごとう	22.0	23.4	16.4
						2.8	3.5	2.4

給食当番さんは、
みじたくを
ととのえよう！



給食当番さん！
手エツク！



＜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！
「グリーンカールレタス、きゅうり、キャベツ」です。

今月の 平均値	62.6	79.4	52.1
	26.6	32.3	22.4
	19.2	21.8	16.4
	2.3	2.7	1.9

イラスト「学校給食」「食育フォーラム」より引用

食事のマナーに気をつけよう

食事マナーのキーワードは『まわりへの思いやりを持って、楽しく食事すること』です。皆さんの食べ方はどうですか？

しょくじのあいさつ
を わすれずに！

のこさずたべよう！

ひじをつか
ず、おわんや
さらをもって
たべよう！

口の中に
食べものが、
はいったまま
おしゃべりを
しない。

よくかんでたべ
る、はやくいしない。

