



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

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
-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	-------------------

南相馬市立幼小中学校

日	献立名				小	中	幼
木	ごはん			ごはん	599	749	482
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	27	31.7	22.4
	こまつなのおかかあえ		かつおぶし	こまつな にんじん もやし	20.5	23.1	17.9
	えのきいりみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん ねぎ	2.0	2.2	1.6
金	キーマカレーとナン(麦乳)		ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー	621	793	517
	フレンチサラダ		ハム	パセリ にんにく しょうが	29.0	35.5	24.1
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト	きゅうり レタス キャベツ あかピーマン コーン	25.3	30.8	21.8
				オリーブオイル さとう	3.1	3.8	2.4



<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。



<むし歯予防献立> かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう！かむことは健康の第一歩です。

5月	ごはん			ごはん	614	790	497
	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	あかしそ	24.5	30.9	20.7
	にくじゃが(麦)		ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	18.3	22.2	16.1
	かみかみサラダ		ちくわ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	2.0	2.5	1.7
6月	ごはん			ごはん	596	751	502
	あじフライ(麦)		あじ	こむぎこ パンこ あぶら	25.5	30.7	22.6
	こまつなのりあえ		かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし	18	20.4	17.3
	みそけんちんじる		とうふ だいず みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	2.1	2.7	1.9
7月	にくうどん		ぶたにく なんと	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう ごぼう たまねぎ	621	801	517
	うみのさちサラダ		いか ぼたて	みずな グリーンカールレタス コーン レモン	28.2	35.4	23.5
	サワーゼリー(乳)		にゅうさんきんいりりょう だっしふんにゅう		17.2	19.3	15.4
8月	ごはん			ごはん	609	760	496
	ちくさむし(乳卵)		とりにく ひじき チーズ たまご	にんじん グリンピース	27.4	32.5	22.7
	みかんサラダ		ハム	みかん キャベツ きゅうり レタス	21.1	23.9	18.4
	しんたまねぎのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな	2.2	2.6	1.6
9月	しょくパン			しょくパン	594	757	508
	ももジャム			ももジャム	26.6	32.7	22.6
	とりにくのハーブやき		とりにく		24.5	29.1	21.2
	そえサニーレタス			サニーレタス	2.2	2.8	1.8
	やさいスープ(卵)		ベーコン うずらのたまご	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ			

地場産物活用週間 地元のたべものをたべよう！

12月	そばろどん		ぶたにく しみとうふ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース トマト	593	747	476
	こんにやくサラダ		ハム	きゅうり もやし	28	33.8	23.4
	すましじる(麦)		とうふ なんと	しめじ こまつな こねぎ	19.5	22.4	17.1
13月	ごはん			ごはん	601	805	485
	けんさんぶたももカツ(麦)	中2個	ぶたにく	パンこ こむぎこ あぶら	26.7	34.9	22.5
	こまつなのきんしあえ(卵)		たまご	こまつな にんじん もやし	19.4	24.9	17.0
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ ねぎ ほうれんそう	1.9	2.4	1.6



<のまたん献立> 南相馬市産の野菜たっぷりメニューです。地元の野菜を食べよう

14月	みそラーメン		ぶたにく だいず かまぼこ みそ	にんじん キャベツ たらこ もやし にんにく たまねぎ	621	798	521
	コーンサラダ		ツナ	コーン きゅうり グリーンカールレタス	25	31.4	21.0
	てづくりあじさいゼリー		とうにゅう	レモン ぶどう りんご もも	16.3	18.2	14.4
15月	ごはん			ごはん	651	793	506
	ひじきふりかけ		ひじき	さとう ごま	29.0	33.4	22.8
	けんさんあつやきたまご(卵)		たまご	さとう でんぷん あぶら	20.5	22.1	16.3
	もやしのカレーあえ		ハム	もやし きゅうり	2.4	2.6	1.9
木	ちくぜんに		とりにく ちくわ だいず あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん			
				じゃがいも こんにやく あぶら さとう			

地場産物活用週間									
16 金	まるパン					まるパン	606	747	538
	カジキカツ(麦)		かじき みそ			あぶら こむぎ パンこ でんぶん さとう	26.7	31.4	24.4
	そえレタス				グリーンカーレタス	21.5	24.2	20.0	
	ミネストローネ(麦)		ウインナー だいず	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト		マカロニ あぶら	2.5	3.0	2.1

＜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。

19 月	ごはん					ごはん	597	751	490
	ほっけのしおやき		ほっけ				29.6	35.5	24.8
	ポテトサラダ		ハム		コーン きゅうり	じゃがいも イタリアンドレッシング	17.1	19.4	15.2
	キャベツのみそしる(麦)		とうふ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ	2.4	3.0	2.1
	ミルクメーカー					さとう			

 ＜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。

＜のまたん献立＞ミニトマトは、南相馬市産です。地元の野菜を食べよう

20 火	ごはん					ごはん	601	748	477
	マーボー豆腐		だいず 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 こめこ マーボー豆腐のもと	27.5	32.5	23.2
	きりぼしだいこんのサラダ		ツナ		きりぼしだいこん ごぼう にんじん きゅうり	あおじそドレッシング	19.1	21.6	16.4
	ミニトマト 幼1個、小中2個				トマト 		1.4	1.7	1.0

21 水	とりなばんうどん		とりにく なんと		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こまつな	ソフトめん あぶら	631	819	513
	しんじゃがのみそがらめ		みそ きなこ			じゃがいも あぶら みずあめ	25.3	31.9	21.1
	レタスサラダ				レタス きゅうり キャベツ	わふうドレッシング	16.6	18.9	14.8

22 木	ぶたキムチどん		ぶたにく		もやし はくさいキムチ ねぎ たまねぎ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく	ごはん あぶら さとう でんぶん オイスターソース	591	748	475
	ごまずあえ		とりにく		にんじん きゅうり みずな	ビーフン さとう ごま ごまあぶら	16	18.4	14.3
	とうふのみそしる		わかめ とうふ みそ		さやえんどう	じゃがいも	2.2	2.8	2.0

23 金	しょくパン					しょくパン	603	812	533
	ハムチーズフライ(麦乳)		ぶたにく とりにく ハム チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら	24.4	31.3	21.7
	イタリアンサラダ		ツナ		レタス きゅうり にんじん コーン	イタリアンドレッシング	26.4	33.8	24.4
	カレースープ		ベーコン みそ		ピーマン たまねぎ にんじん しめじ	あぶら	2.6	3.3	2.2

26 月	ごはん					ごはん	602	752	484
	とりにくのさっぱりたれかけ		とりにく		たまねぎ パセリ	オリーブオイル さとう	26.6	31.2	22.1
	トマトサラダ				トマト きゅうり グリーンカーレタス	イタリアンドレッシング	21.3	24	18.4

27 火	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	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	660	827	536
	まめまめサラダ		だいず ハム		えだまめ コーン レタス きゅうり にんじん	わふうドレッシング	21.5	25	18.8
	メロン				メロン		2.3	2.8	1.8

28 水	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 ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら	630	823	502
	パオズ(麦) 2個		ぶたにく とりにく		たまねぎ	こむぎこ でんぶん	28.3	36.2	22.8
	チョレギサラダ		わかめ ツナ		レタス きゅうり にんじん	チョレギサラダドレッシング	18.5	21.2	15.9

＜のまたん献立＞ブロッコリーは、南相馬市産です。地元の野菜を食べよう

29 木	ごはん					ごはん	645	810	514
	さばのしょうがに		さば		しょうが 	さとう	26.3	31.3	21.4
	ブロッコリーサラダ		ハム		ブロッコリー キャベツ コーン わさび	あぶら さとう	24.5	28.6	20.7

30 金	コッペパン					コッペパン	602	789	534
	くろまめきなこクリーム(乳)					くろまめきなこクリーム	24.4	31.6	21.4
	オムレツのデミグラスソースがけ(卵麦乳)		たまご ベーコン		たまねぎ マッシュルーム パプリカ	さとう でんぶん デミグラスソース	24.9	30.4	23.8

30 金	ワンタンスープ(麦)		とりにく なんと		にんじん もやし こまつな ねぎ きくらげ	ワンタン	2.6	3.5	2.2	
	<p>＜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！ 「トマト、グリーンカーレタス、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー」です。</p>						<p>今月の 平均値</p>	<p>613 26.8 19.4 2.4</p>	<p>781 32.7 23.7 2.9</p>	<p>504 22.5 18.0 2.0</p>

あさ た とうこう  
**朝ごはんを食べて登校しよう！**

 朝ごはんは、一日の大切なエネルギー源です。朝ごはんをたべると、体内時計のスイッチが入り、活動モードに切り替わります。元気な1日がスタートできるように、主食・主菜(肉・卵・魚・大豆製品など)・副菜(野菜のおかず・汁もの)をたべて登校しましょう。

