



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 **こんだまびょう**
令和7年度
7月
南相馬市立原町小中学校

		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	こんだてめい				小	中	幼
1 火	ごはん			ごはん	682	832	514
	あつやきたまご(卵)	たまご		あぶら さとう	26.1	30.7	20.7
	キャベツのあさづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり		26	28.2	19.2
	じゃがいものそばろに	とりにく あつあげ さつまあげ	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが	こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	2.0	2.2	1.6
2 水	ツナとトマトのスッパゲッティ	ツナ ホタテがい	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル さとう	589	764	474
	さっぱりサラダ	ハム わかめ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	25.5	32.4	20.3
	スイカ		スイカ		17.3	19.7	14.5
					2.1	2.4	1.7
3 木	ごはん			ごはん	607	759	490
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	26.7	31.4	22.0
	そえレタス		レタス		21.6	24.6	18.9
	えのきいりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな えのきだけ		1.9	2.2	1.6
4 金	コッペパン			コッペパン	630	803	542
	いちごジャム		鹿島区幼小中 小高区小中は相馬農業高	いちごジャム	24.8	30.9	21.7
	かぼちゃのカップやき(麦)	ベーコン	かぼちゃ たまねぎ パセリ	オリーブオイル パンこ	19.35	23.4	17.2
	オニオンスープ	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう	じゃがいも	2.4	3.0	1.8
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト					
<たなばた献立> 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・・・。							
7 月	のつけどん(卵)	ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ もやし	ごはん さとう あぶら	605	754	491
		しみどうふ	さやえんどう	でんぶん	27.1	32.3	22.7
	たなばたじる	なると とうふ	えのきだけ にんじん おくら こねぎ	はるさめ	18.5	20.9	16.2
	たなばたゼリー		ひゅうがなつ	さとう	2.0	2.3	1.6
<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 火	ごはん			ごはん	599	747	481
	バーベキューチキン	とりにく	しょうが にんにく		27.8	32.7	22.9
	ドレッシングサラダ	ハム	グリーンカールレタス きゅうり えだまめ	あおじそドレッシング	19.5	22.1	17.2
	せんだいふのみそしる(麦)	とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも あぶらふ	2.3	2.9	1.9
9 水	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり レタス	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	598	749	503
	カラフルサラダ	ツナ	キャベツ にんじん もやし コーン	トマトドレッシング	29.4	36.3	25.0
10 木	ごはん			ごはん	20.7	23.5	18.4
	さばのサラダやき	さば	しょうが	さとう みずあめ	2.5	3.0	2.0
	ゴーヤーチャンプルー(卵)	とうふ たまご ぶたにく	にんにく たまねぎ	さとう あぶら	617	785	523
	いんげんのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん いんげん ねぎ	じゃがいも	26.6	32.4	23.8
11 金	ピザパン(乳)	ウインナー チーズ	マッシュルーム ビーマン パプリカ たまねぎ	コッペパン あぶら	24.9	30.0	23.6
	ごもくビーフンスープ	ぶたにく とうふ	きくらげ にんじん もやし こまつな	ビーフン あぶら	1.6	2.2	1.4
	れいとうみかん		みかん		617	789	522
14 月	ごはん			ごはん	26.5	32.7	22.6
	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ ねぎ にんにく なす	あぶら さとう でんぶん	23.9	28.4	20.8
	たまごとやさいのサラダ(卵)	たまご かまぼこ	レタス きゅうり パプリカ えだまめ	あぶら さとう	2.5	3.1	2.0
15 火	ポークカレー(乳麦)	ぶたにく だいず しるはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ごはん カレールウ じゃがいも あぶら	653	817	533
	とりにくとやさいのあえもの	とりにく	にんじん きゅうり キャベツ	わふうドレッシング	24.9	30.9	21.0
	ガリガリくんソーダ		りんご ライム	さとう	19.0	21.9	16.6

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

<のまたん献立> 南相馬市でとれたとうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう									
16	きつねうどん		あぶらあげ とりにく なると	ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	ソフトめん あぶら	592	755	491	
	ツナサラダ		ツナ	たまねぎ きゅうり グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	28.8	35.9	24.5	
	むしとうもろこし			とうもろこし		17.1	19.2	15.4	
<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。									
17	ごはん				ごはん	606	748	473	
	タライソペフライ（麦）		タラ あおさ		パンこ こむぎこ あぶら	26.6	31.0	20.5	
	こまつなのからしあえ			こまつな もやし にんじん えだまめ		21.3	23.5	16.7	
	あぶらあげのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ		2.1	2.3	1.4	
	かたぬきチーズ（乳） 小中		チーズ						
<いちおし献立の日> 食物繊維の多い食材を利用し、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！									
18	しょくパン				しょくパン	609	783	522	
	けんさんりんごジャム				りんごジャム	25.2	31.3	21.4	
	ラタトゥイユ		ベーコン ひよこまめ	たまねぎ スズキニ かぼちゃ トマト ビーマン にんにく	オリーブオイル さとう	21.6	26.0	18.7	
	たまごとうれんそうのスープ（卵）		たまご とりにく 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	2.5	3.1	2.2	
なつやす かた き 夏休み、おやつのとりに方に気をつけよう！  7月の平均値						616 26.5 20.9 2.2	775 32.3 24.0 2.6	504 22.2 18.0 1.8	

休み中は、食事時間や生活がふきそくになりがちです。体調をくずさないようにきをつけましょう。

●おやつは、食事の一つと考え、不足しがちな栄養をおぎなうおやつも

8月

●おやつを食べるときは、時間をきめておさらにとりわけてたべよう。



●つめたいものを取り過ぎないようにしましょう。



22	ウイナードックパン		ウイナー		コッパン さとう	651	833	503	
	グリーンカールレタス			グリーンカールレタス		26.8	33.8	21.0	
	ワンタンスープ（麦）		とりにく かまぼこ	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ	ワンタン	24.1	29.5	17.5	
	レモンゼリー			レモン	さとう	2.8	3.7	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。

25	ごはん				ごはん	632	760	537	
	さばのごまころもやき（卵）		さば みそ たまご		ごま さとう	27.2	30.7	24.2	
	きりぼしだいこんのいために		ぶたにく しみ豆腐	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	24.9	26.3	23.7	
	とうがんのみそしる		あつあげ みそ	とうがん にんじん ねぎ こまつな		2.0	2.2	1.7	
26	なつやさいカレー（麦乳）		ぶたにく だいず しろはなまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	682	866	561	
	かんてんサラダ		かまぼこ かんてん	きゅうり にんじん グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	25.8	31.4	22.2	
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト			21.6	25.1	19	
27	にくみそがけうどん		ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ こねぎ にんにく しょうが	ソフトメン あぶら でんぶん さとう	2.6	3.2	2.2	
	わふうあえ		とりにく	パプリカ きゅうり にんじん キャベツ	わふうドレッシング	600	769	490	
	なし			なし		27.8	34.9	23	
						17.1	19.5	15.1	
28	ごはん				ごはん	2.2	2.6	1.8	
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう	599	750	485	
	わかめときゅうりのあえもの		わかめ	コーン もやし きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	27.8	32.7	23.1	
	かきたまじる（卵）		たまご とうふ	にんじん しいたけ チンゲンサイ こねぎ	でんぶん	21.7	24.7	18.8	
29	しょくパン				しょくパン	2.0	2.3	1.7	
	くろまめきなこクリーム（乳）				くろまめきなこクリーム	614	779	524	
	とりにくのハーブやき		とりにく			28.2	34.8	23.9	
	そえサニーレタス			サニーレタス	イタリアンドレッシング	25.6	29.4	23.1	
	アルファベットスープ（麦）		ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	マカロニ	2.3	3.1	1.9	



<今月ののまたん食材（南相馬市内産使用食材）> 南相馬市産の食材を食べよう！
「とうもろこし、きゅうり、グリーンカールレタス、パプリカ」です。

8月の平均値

なつやす いしき
夏休み『カルシウム』を意識してたべよう！

給食がない休み中は、特にカルシウムが不足しがちになります。成長期のみなさんは、食事やおやつにカルシウムの多いたべものをいしきてとりましょう。



イラスト「学校給食」より引用