



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

9月 こんだまひょう

令和7年度

南相馬市立原町幼小中学校

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) 	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
---	---	-----------------------------------	----------------------------

日	こんだてめい	小	中	幼
---	--------	---	---	---

9月1日 防災の日 <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 月	ごはん	加熱しなくてもおいしいヒートレスカレーですが、給食室では温めて配食します。	ごはん	696	862	533
	ヒートレスカレー	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも さとう あぶら	24.3	31.2	20.8
	けんさんぶたももカツ(麦)	ぶたにく	あぶら パンこ こむぎこ さとう	25.7	29	20.8
	ツナとコーンのサラダ	ツナ わかめ	あおじそドレッシング	4.0	4.2	2.5
2 火	ごはん		ごはん	633	782	525
	あつあげのカラフルいため(卵)	あつあげ とりにく たまご	あぶら ビーフン さとう オイスターソース	25.5	30.6	21.4
	じゃがいものみそしる	しみどろふ みそ	じゃがいも	15.6	17.5	13.9
	てづくりラクビスゼリー(乳)	ラクビス (にゅうさんきんいんりょう)	ゼリーのもと ソーダゼリー	2.1	2.5	1.7
3 水	しおラーメン(乳)	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	601	747	466
	パオズ(麦) 幼1こ、小中2こ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	28.2	33.9	22.0
	キャベツとベーコンのサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん レモン	23.7	27	19.3
4 木	ごはん		ごはん	594	750	466
	けんさんごもくあつやきたまご(卵麦)	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	26.8	32.2	21.8
	かわりきんぴら	ぶたにく さつまあげ くきわかめ	にんじん ごぼう	21.2	24.6	17.7
	くだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ どうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ さやいんげん	2.1	2.6	1.7
5 金	こくとうコッペパン		コッペパン くるざとう	610	800	513
	とりにくのオーロラソース	とりにく みそ	さとう	27.3	33.7	23.2
	そえレタス		レタス	22.3	26.5	19.3
	スープスパゲッティ(麦)	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン ほうれんそう	2.7	3.4	2.1

<カミカミ献立> 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。またカルシウムの多い食品は、強い歯をつくりまします。

8 月	ごはん		ごはん	610	757	498
	ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	26.1	30.7	22.2
	コロコロきゅうりづけ		きゅうり	22.5	25.0	20.0
	あきやさしいじる	あつあげ	なす にんじん ねぎ	2.4	2.8	2.1
9 火	かたぬきチーズ(乳)1こ	チーズ	じゃがいも			
	おやこどん(卵)	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	599	748	485
	こんにやくサラダ	ツナ	きゅうり にんじん レタス	27.8	32.8	23.2
	だいごのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ	だいごん しめじ ほうれんそう	21.2	24	18.5
10 水	スパゲッティミートソース	ぶたにく とりにく	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	2.7	3.2	2.2
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかひり ふのり かまぼこ	にんじん グリーンカーレレタス えだまめ	614	786	508
			ソフトめん オリーブオイル	26.5	33	22.1
			オリーブオイル さとう しおレモンドレッシング	17.6	19.8	15.4
				2.4	2.8	2.0

<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！

11 木	ごはん		ごはん	594	767	509
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	25.1	30.8	21.8
	もやしのゆかりあえ	ハム	きゅうり もやし あかしそ	22.4	27.2	21.4
12 金	どうふのみそしる(麦)	どうふ だいず みそ	キャベツ にんじん こねぎ	2.1	2.5	1.7
	コッペパン		コッペパン	646	850	554
	だいずチョコクリーム(乳)		だいずチョコクリーム	27.7	34.6	23.2
	とりにくとひよこまめのいためもの	とりにく ひよこまめ	しょうが たまねぎ あかピーマン ビーマン にんじん	26.9	33.8	24.2
トックスープ	ぶたにく どうふ	にんじん もやし しいたけ はくさいキムチ ねぎ	2.6	3.4	2.1	

備える (防災備蓄品) → 食べた (食) → 買った (買)

日頃から非常時に備え、何か対策はしていますか？停電や断水を想定し水や食料品を少し多めに準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」をすることで、無理なく備えることが出来ます。

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

<コツコツメニュー> 副菜は、鉄分を強化したメニューになっています。だいず・ひじき、凍み豆腐・こまつなは鉄分たっぷり。

16 火	ごはん			ごはん	586	745	478
	とりにくのレモンしょうゆやき 	とりにく	レモン		28.7	34.8	23.8
	ひじきのいために	ひじき だいず さつまあげ	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ	こんにゃく あぶら さとう	18.4	21.2	16.2
	コツコツみそしる(麦)	しみどうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ えのきだけ	じゃがいも ぶ	2.2	2.6	1.6
17 水	みそラーメン 	ぶたにく みそ かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ もやし コーン ねぎ	ちゅうかめん あぶら	612	753	481
	ちゅうかあえ	とりにく	きゅうり にんじん グリーンカールレタス	はるさめ あぶら さとう	19.6	21.9	16
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.9	3.8	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。日本型の食事形態を見直し、魚・豆・豆製品・いも類・海そう類・野菜類・きのこ類を使ったメニューをしっかりと食べよう。

18 木	ごはん			ごはん	646	808	548
	あじフライ(麦) 	あじ	水揚げされたら、すぐにフライに加工したあじフライです。ふっくらしておいしいあじフライに仕上がっています。	こむぎこ パンこ あぶら さとう	26.1	31.3	22.9
	ブロッコリーサラダ	ハム 	ブロッコリー キャベツ にんじん わさび	あぶら さとう	25.3	29.5	23.7
	ごもくみそしる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん もやし ごぼう ねぎ	こんにゃく	2.4	2.8	2.0

<ふくしま健康応援メニュー> 福島県食育応援企業と果が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「ピーマンときのこのたまごスープ」を提供します。ピーマンがテーマです。

19 金	しょくパン			しょくパン	628	814	524
	いちごジャム 			いちごジャム	25.8	32.1	21.9
	じゃがいものチーズやき(乳)	ベーコン チーズ	たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも オリーブオイル	24.8	29.4	21.1
	ピーマンときのこのたまごスープ(卵)	たまご ツナ	ピーマン たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しょうが		2.3	2.9	1.9
22 月	ハヤシライス(麦乳) 	ぶたにく しろはなまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	623	783	517
	ビーンズサラダ	だいず とりにく	きゅうり レタス にんじん	イタリアンドレッシング	17.5	20.1	15.8
	てづくりあおりんごゼリー		あおりんご	さとう ナタデココ	2.1	2.5	1.7

23 火 秋分の日

24 水	にくうどん 	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら	591	758	484
	わふうポテトサラダ	ハム	コーン えだまめ	じゃがいも	27.7	34.4	23.1
	みなみそうまさんなし		なし 		2.9	3.4	2.2
25 木	ごはん			ごはん	596	748	504
	カミカミたこメンチ(麦) 	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぶん パンこ	25.7	30.9	22.5
	やさいとあぶらあげのあえもの	かまぼこ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん	さとう	20.1	22.9	18.9
26 金	かきたまみそしる(卵)	とうふ たまご みそ	にんじん にら たまねぎ しいたけ		2.0	2.4	1.8
	まるパン			まるパン	586	760	489
	てりやきチキン 	とりにく	しょうが	さとう	26.6	33	22.4
	イタリアンサラダ		きゅうり パプリカ サニーレタス	イタリアンドレッシング	24.3	28.9	20.9
29 月	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	あぶら	2.9	3.6	2.2
	ごはん			ごはん	604	755	488
	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 さとう でんぶん	25.9	30.9	22.0
マロニーサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	マロニー あぶら さとう	21.0	24.0	18.2	
					1.4	2.0	1.2

<いちおし献立の日> 体によいお魚の脂がたっぷりのさばのみそ煮は、給食室手作りです。豆乳を使うところがポイントです！

30 火	ごはん			ごはん	622	787	494
	さばのみそに 	さば みそ とうにゅう 	しょうが	さとう	25.3	30.6	21.0
	こまつなのきんしあえ(卵) 	たまご	こまつな もやし にんじん	でんぶん あぶら さとう	22.8	26.8	19.2
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	じゃがいも あぶら こんにゃく	2.2	3.0	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！「レタス、きゅうり、なし」です。

今月の 平均値	615 26.6 21.4 2.5	778 32.4 24.8 3.0	503 22.3 18.7 2.0
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------



秋野菜を食べよう!

秋野菜は、夏に消耗した体力を回復したり、冬場にカゼを引かないようにエネルギーや脂肪を体内に蓄えてくれます。いも類・きのこ・葉物野菜が旬をわかえます。秋野菜に含まれる糖質やビタミンC、カロテノイドなどは、体内の粘膜組織を守り、季節の変わり目におこりやすい体調不良の予防に効果的です。



イラスト「学校給食」より引用