

10月 こんだてびょう

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

期分け休業日

3	フレンチトースト (卵)	とうにゅう たまご	あつぎりしょくパン さとう	595	774	501
	ベーコンサラダ	ベーコン	みずな きゅうり レタス にんじん	28.1	35.1	23.7
金	アルファベットスープ (麦)	とりこく だいず	にんじん キャベツ ブロッコリー パセリ	22.3	26.6	19.3
	ひとくちとちおとめゼリー		いちご レモン	2.2	2.8	1.8

10月6日は十五夜 <お月見献立> 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。

6	むぎごはん		むぎごはん	590	753	521
	ハムエッグ (卵)	ハム たまご	パセリ	27.4	31.9	25.1
月	ひじきのサラダ	ひじき かまぼこ	コーン にんじん きゅうり	18.7	20.6	18.0
	つきみじる	とりこく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.2	2.8	2.0
7	ごはん		ごはん	643	795	497
	チキンナゲット (麦) <幼1こ、小中2こ>	とりこく おから	こむぎこ あぶら でんぶん さとう	25.9	30.5	20.7
火	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ グリーンカールレタス きゅうり	21.2	23.9	17.3
	じゃがいものカレーそばろに	ぶたにく さつまあげ あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが グリンピース	2.0	2.4	1.6
8	なめこうどん	ぶたにく	なめこ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	603	755	457
	ちくわのいそべあげ (麦) <幼1、小中2こ>	ちくわ あおのり		27.6	33.6	21.6
水	そくせきづけ		キャベツ きゅうり	18.9	20.2	14.7
				2.8	3.3	2.2
9	むぎごはん		むぎごはん	589	756	517
	さわらのみそやき	さわら みそ	さとう	29.1	35.0	26.2
木	さいかあえ	ハム	レタス きゅうり りんご コーン えだまめ	18	20.8	16.8
	さつまじる	とりこく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こねぎ しいたけ	1.8	2.2	1.5

<目の愛護デー献立の日> 色の濃い野菜は、目の健康に役立ちます。

10	コッペパン		コッペパン	625	805	528
	ホワイトシチュー (麦乳)	とりこく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	24.6	30.9	20.8
金	ビタミンたっぷりサラダ	わかめ	きゅうり グリーンカールレタス キャベツ パプリカ	20.6	24.4	17.8
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	2.0	2.8	1.7
14	チキンカレー (麦乳)	とりこく しろはなまめ	たまねぎ にんじん しょうが	626	798	507
	とうふのサラダ	だいず とうふ かまぼこ	にんにく トマト	24.3	31.3	20.6
火	あおのりこざかな (麦) <中のみ>	いわし あおのり	キャベツ にんじん	19.4	22.1	17
			さとう	2.4	3.1	1.9
15	とんこつラーメン (中のみ卵)	ぶたにく なんと うずらのたまご (中のみ)	しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう たけのこ きくらげ	588	759	455
	ぎょうざ (麦) <幼1、小中2個>	ぶたにく とりこく	キャベツ たまねぎ しょうが	25.5	33.1	20.4
水	さっぱりサラダ	ツナ	サニーレタス きゅうり にんじん レモン	23.2	28.4	18.3
				3.1	3.8	2.4

<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 「トマトとなめこのさっぱりみそしる」を提供します。

16	むぎごはん		むぎごはん	620	751	525
	さばのごまころもやき (卵)	さば みそ たまご	ごま さとう	27.0	30.6	24.2
木	きりこんぶいために	こんぶ さつまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう さやいんげん	23.8	25.1	22.6
	トマトとなめこのさっぱりみそしる (卵)	たまご みそ	トマト なめこ こねぎ	1.9	2.3	1.8
17	しょくパン		しょくパン	621	806	545
	キャラメルクリーム (乳)		キャラメルクリーム	24.8	31.9	21.8
金	オムレツきのこソースがけ (卵麦乳)	たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム	21.0	26.9	19.6
	ワンタンスープ (麦)	とりこく かまぼこ	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ	2.7	3.7	2.3
	にいたかなし		なし			

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

20 月	むぎごはん				むぎごはん	633	797	511
	マーボーあつあげ		ぶたにく あつあげ 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	25.7	30.6	20.4
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ	にんじん グリーンカールレタス えだまめ	あおじそドレッシング	24.8	28.2	19.3
	チーズ（乳）〈小中のみ〉		チーズ			1.9	2.2	1.2
21 火	ごはん				ごはん	602	749	486
	とりにくのねぎだれかけ		とりにく	ねぎ 	こめこ さとう	27.3	32.1	22.6
	もやしのあえもの		かまぼこ	もやし ほうれんそう にんじん	わふうドレッシング	19	21.5	16.8
	せんだいふのみそしる（麦）		ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こねぎ	じゃがいも せんだいふ	2.0	2.5	1.6



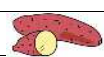
<カミカミ献立>

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、強い歯をつくれます。

22 水	きつねうどん		とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	ソフトメン	635	815	513
	だいずとじゃこのあけに		だいず ちりめんじゃこ	かぼちゃ 	でんぶん あぶら さとう みずあめ	19.5	22.1	17.1
	ぶどう〈幼1、小中2個〉		よくかんで、あじわっ てたべましょう。	きよほう		2.7	3.3	2.2

<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！

<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。

23 木	くりごはん				ごはん くり さつまいも ごま	597	755	511
	あかうおたつあげ		あかう	しょうが	でんぶん あぶら 	27.8	33.2	23.6
	あさづけ		こんぶ	きゅうり だいこん		21.2	24.2	18.5
	かきたまみそしる（卵）		たまご とうふ みそ	にんじん にら たまねぎ しいたけ		2.4	3.0	1.8
24 金	ナンとキーマカレー（麦乳）		ぶたにく しろはなまめ ひよこめめ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリ パセリ しょうが	ナン あぶら カレールウ	589	757	490
	みずなサラダ		いか	きゅうり レタス にんじん みずな グリーンカールレタス	わふうドレッシング	28.7	35.2	24.0
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト			22.2	27.1	19.1
						2.9	3.6	2.2
27 月	ぶたキムチどん（麦）		ぶたにく	もやし たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが はくさいキムチ	むぎごはん こんにゃく あぶら でんぶん オイスターソース	589	768	504
	マカロニサラダ（麦）		ロースハム	きゅうり コーン	マヨネーズ（卵なし） マカロニ	24.3	30.3	20.9
	わかめスープ		かまぼこ わかめ とうふ	にんじん しいたけ		20.6	24.2	18.1
						2.5	3.2	2.2
28 火	ごはん				ごはん	587	746	472
	さけのしおやき		さけ 			28.3	34.1	23.1
	やさしいソテー		ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん えだまめ	あぶら	20.5	23.8	17.6
	みそけんちんじる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.3	2.8	1.9
29 水	しょうゆラーメン		ぶたにく わかめ なた	もやし にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	600	757	503
	てづくりはるまき（麦）		ぶたにく	にんにく しょうが しいたけ たけのこ	あぶら はるさめ さとう こむぎこ でんぶん はるまきのかわ	26.1	32.5	22.3
	リーフレタスそえ			リーフレタス		23.1	27.3	19.9
						3.4	4.2	3.0
30 木	むぎごはん				むぎごはん	626	778	496
	あつやきたまご（卵）		たまご		あぶら さとう	25.6	30.8	20.6
	はくさいづけ			はくさい にんじん		22.6	23.9	16.5
	にしめ		とりにく あつあげ こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	2.0	2.3	1.4

<ハロウィン献立 かぼちゃはビタミンAたっぷりの緑黄色野菜です。>

31 金	コッペパン				コッペパン	637	818	537
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	25.1	31.4	21.4
	かぼちゃのポタージュ（麦乳）		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう しろはなまめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム	あぶら ポタージュルウ ベシメルソース	21.7	25.8	18.9
	コールスローサラダ		かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり レモン	コールスロードレッシング	2.3	2.9	1.9

 <今月ののまん食材（南相馬市内産使用食材）> 南相馬市産の食材を食べよう！ 「白菜、にら、ねぎ、きゅうり」です。						今月の 平均値 610 26.6 21.1 2.4	775 32.5 24.4 3.0	504 22.4 18.2 21.9
---	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	---------------------------------------

目の健康に **ビタミンA** を！

イラスト「学校給食」より引用

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こすおそれがあります。タブレットやゲーム機など何かと目を使う機会が多いため、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

ビタミンAは油を使って調理したり、ドレッシングで和えると吸収力が高まります。