

11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

日	こんだてめい	小	中	幼
3(月)	文化の日			



<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。

4	ごはん		ごはん	586	769	498
	いわしのかばやき		しょうが	26.6	33.8	23.7
	あぶらあげのかりかりあえ		ごまつな にんじん もやし	21.9	27.8	20.8
火	かきたまみそしる(卵)		だいにこ にら にんじん	1.9	2.5	1.7
	チーズ(乳) 中のみ		チーズ			
5	カレーうどん(麦乳)		にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	610	790	506
	えだまめとハムのサラダ		えだまめ きゅうり キャベツ	26.7	33.4	22.2
水	かき		かき	18.2	20.5	16.0
				2.8	3.1	2.1
6	むぎごはん		むぎごはん	590	766	501
	てりやきハンバーグ(麦)		たまねぎ	24.6	30.6	21.0
	ちんげんさいとにんじんのごまあえ		ちんげんさい もやし にんじん	17.9	21.2	15.9
木	さつまいものみそしる		だいにこ にんじん ねぎ	2.1	2.4	1.7
			さつまいも こんにゃく			
7	きなこあげパン		きなこ	592	771	495
	わふうポテトサラダ		えだまめ きゅうり	24.5	30.5	20.7
金	ビーフンスープ		にんじん もやし しいたけ ねぎ ごまつな	22.7	27.2	19.7
				2.2	2.9	1.7

地場産物活用週間(11月10日~21日まで、南相馬産食材、福島県産食材を使った献立になります。地場産の食材は、新鮮で栄養価も高くおいしいのが特徴です。残さず食べると体も喜ぶ・調理員さんも喜ぶ・生産者の方も喜ぶですね。

10	むぎごはん		むぎごはん	606	771	519
	ぶたにくのアップルソースがけ		たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	27.6	32.7	23.4
	いるどりサラダ		きゅうり はくさい にんじん	23.3	26.4	20.1
月	キャベツのみそしる(麦)		キャベツ もやし ほうれんそう トマト	2.2	2.7	1.9
11	ごはん		ごはん	651	815	503
	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	31.8	21.0
	ブロッコリーあえ		ウインナー だいず ブロッコリー たまねぎ キャベツ パプリカ	24.7	28.6	19.9
火	とりにくとじゃがいものにも		たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	1.8	2.0	1.4
			じゃがいも あぶら こんにゃく さとう			
12	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	623	805	495
	だいがくいも(幼1個、小2個、中3個)		にんにく にんじん はくさい ねぎ もやし コーン にら きくらげ トマト	24.4	30.9	20.5
水	こんにゃくサラダ		きゅうり パプリカ グリーンカーネルタス	23	26.5	19.8
			さつまいも あぶら さとう みずあめ	3.2	4.2	2.8
13	むぎごはん		むぎごはん	587	754	498
	さばのしおやき		さば	29.3	35.7	24.5
	ビーフンのソテー		キャベツ もやし パプリカ	23.4	27.6	20.0
木	にらのとろみじる		にら はくさい しいたけ にんじん	2.3	2.9	1.9
14	コッペパン		コッペパン	607	777	513
	なしジャム		なしジャム	24.8	31.0	21.0
	かぼちゃのカップやき(麦)		パプリカ かぼちゃ たまねぎ パセリ	17.8	21.3	15.7
金	ミネストローネ(麦)		にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ブロッコリー トマト	2.2	2.7	1.7
			マカロニ あぶら			
17	おやこどん(卵)		たまご とりにく かまぼこ	585	751	504
	さっぱりあえ		たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	28.2	34.1	24.0
	なめこじる		キャベツ もやし にんじん	19.7	22.5	17.3
			なめこ ほうれんそう ねぎ トマト	2.5	2.9	1.9
			じゃがいも			

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

地場産物活用週間（11月10日～21日まで）南相馬産食材、福島県産食材を使った献立です。



<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	ごはん			ごはん	608	764	522
	カジキカツ（麦）		かじき だいず	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	25.3	30.6	22.9
	だいこんサラダ		チキンハム	だいこん きゅうり コーン パプリカ	17.9	20.0	17.2
火	はくさいのみそしる		とうふ みそ	はくさい にんじん しいたけ たら ねぎ トマト	2.1	2.6	1.9
	あとひきみそだいず 中のみ		だいず みそ	さとう			

<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！ごまおはぎは、一つ一つ調理員さんの手作りで。

19	ごもくうどん		ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ソフトめん	658	847	534
	じゃこサラダ		かまぼこ	こまつな しいたけ トマト		28.0	35.4	23.1
水	ごまおはぎ		ちりめんじゃこ わかめ	グリーンカールレタス きゅうり パプリカ	わふうドレッシング あぶら	16.8	19.1	14.9
	むぎごはん		あずき		さとう もちごめ ごま	2.7	3.4	2.2
20	なっとう		なっとう		むぎごはん	597	750	504
	もやしのおかかあえ		ウィンナー かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		28.6	33.1	24.0
木	おでん		とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき	にんじん だいこん	さといも こんにゃく さとう	23.4	26.4	20.1
						2.1	2.3	1.6

<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「鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー」を提供します。

ブロッコリーがテーマです。



21	しょくパン				しょくパン	627	806	529
	いちごジャム				いちごジャム	25.3	31.3	21.4
	はくさいとりんごのサラダ		ハム	はくさい みずな りんご	あぶら さとう	19.9	23.7	17.3
	とりにくとブロッコリーのクリームシチュー（麦乳）		とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも あぶら ベシャメルソース ポタージュルウ	2.0	2.9	1.8
	けんさんひとくちブルーベリーゼリー			ブルーベリー レモン	さとう でんぶん			
金								

24月 勤労感謝の日の振替休日 『和食の日』

25	ハヤシライス（麦乳）		ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	ごはん あぶら ハヤシルウ	602	761	488
火	とうふとひじきのサラダ		ひじき とうふ チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり	あぶら さとう	25.5	30.5	21.4
						18.5	21.0	16.1
						2.3	2.6	1.7
26	タンメン（乳）幼小、（乳卵）中		ぶたにく なんと	にんじん キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん あぶら	595	781	500
			うずらのたまご（中のみ）	たけのこ きくらげ たら ねぎ		26.1	34.7	21.8
水	にくだんごのもちごめむし		とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう ごまあぶら でんぶん もちごめ	18.8	24.3	16.9
	れいとうプリン（乳卵不使用）				プリン（乳卵なし）	2.9	3.7	2.4
27	むぎごはん				むぎごはん	600	765	514
	とりにくのからあげ（2個）		とりにく	にんにく しょうが	あぶら でんぶん	25.4	30.5	21.9
木	のりあえ		きざみのり かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん		22.0	25.2	19.2
	こんさいじる		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく	2.1	2.6	1.7
28	セルフツナサンド		ツナ	たまねぎ きゅうり	しゃくパン じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	645	816	532
	ワンタンスープ（麦）		ぶたにく	にんじん もやし しいたけ ちんげんさい ねぎ	ワンタンのかわ	27.0	33.2	22.6
金	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト			23.2	27.4	20
						2.3	3.0	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！「パプリカ、白菜、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、こまつな、トマト」です。

今月の平均値



『いいい＝11・にほんしょく＝24』ということで11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。「和食」は日本の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深めましょう。

和食の特徴

多様で新鮮な食材と鮮度の尊重

日本は周囲を海に囲まれた島国で山や川・海、盆地など豊かな自然が広がっています。地域に根ざした様々な食材が楽しめ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスです。うまみを活かして調理したり油脂の少ない食事は日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいを表現する和食文化

四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ、季節感を味わいながら生活を楽しみます。季節の花や葉で料理を飾ったり、器を楽しんだりします。

年中行事との関わり

正月のおせち料理、十五夜の月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。一緒に食事をとりながら時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が強くなります。