



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

12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

日	こんだてめい	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		
					小	中	幼
1	むぎごはん			むぎごはん	591	748	508
	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 じゃがいも にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶ	26	31	23
	ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ きゅうり えだまめ	ピーマン さとう ごまあぶら	21.0	23.8	18.3
					1.4	2.0	1.1

<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！
 ごがれいの唐揚げは相双地域の伝統料理の一つです。

2	ごはん			ごはん	597	753	482
	ごがれいのからあげ	ごがれい		でんぶ あぶら	26.2	31.8	21.8
	からしあえ	かまぼこ	こまつな にんじん もやし		19.5	22.5	17.2
	あおさとせんだいふのみそしる(麦)	あおさ とうふ みそ	ねぎ	じゃがいも ふ	1.8	2.4	1.6
3	ごもくあなかうどん	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ はくさい	ソフトめん でんぶ	609	782	504
	ツナサラダ(麦)	ツナ	ごぼう ねぎ しいたけ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	26.3	33.1	22.0
	りんご		りんご		19.4	22.1	17.1
					2.5	3.0	2.1

<SDGs 献立> 食品ロスを削減することを目的に、だしを取った後の昆布やかつお節を細かく切って、肉と調味料を加えて炒め、手作りふりかけにしました。

4	むぎごはん			むぎごはん	588	753	504
	SDGsつくりふりかけ	ぶたにく こんぶ かつお節		さとう あぶら	28.5	34.6	24.3
	ちくぜんに	とりにく だいず あつあげ ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	さといも さとう こんにやく あぶら	23.7	27.0	20.5
	もやしのカレーあえ	ハム	もやし きゅうり		1.8	2.1	1.4
5	コッペパン			コッペパン	629	810	529
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム ぶどうジャム	25.0	31.5	21.1
	イタリアンサラダ	ベーコン	レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	22.7	26.8	19.4
	ホワイトシチュー(麦乳)	とりにく きゅうり ゆう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら ベシャメルルー ポタージュール	2.1	2.8	1.8
8	そばうどん	ぶたにく しみとうふ	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう	むぎごはん あぶら さとう でんぶ	624	793	534
	マカロニサラダ(麦)	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	25.6	30.6	22.0
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも	23.8	27.5	20.5
					2.0	2.4	1.7
9	ごはん			ごはん	637	776	474
	すきやき(麦)	ぶたにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきだけ しいたけ しんぎく ねぎ	しらたき ふ あぶら さとう	25.8	30.7	20.3
	あつやきたまご(卵)	たまご		あぶら さとう	24.9	26.8	18.2
	だいこんのこうみづけ		だいこん きゅうり たくあん		2.4	2.8	1.7
10	しょうゆラーメン	ぶたにく わかめ なんと	もやし にんじん しょうが ねぎ きくらげ こまつな	ちゅうかめん あぶら	609	746	504
	さいかサラダ	ハム	りんご はくさい きゅうり	オリーブオイル さとう	25.2	31.2	21.0
	サターアングダー(麦乳卵)	たまご		ホットケーキミックス こむぎこ くるご とうふ あぶら	22.8	25.1	19.5
					3.2	4.2	2.7

<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。

11	むぎごはん			むぎごはん	595	755	506
	さばのゆずみそがけ	さば みそ	ゆず	さとう	28.8	34.6	24.5
	こまつなともやしのおひたし		こまつな にんじん もやし		21.6	24.7	18.9
	のっぺいじる	とりにく あつあげ	しょうが しいたけ だいこん にんじん ねぎ	あぶら じゃがいも でんぶ	2.2	2.7	1.8
12	しょうパン			しょうパン	591	762	502
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	24.2	30.7	20.6
	ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは ブロッコリー マッシュルーム セロリ にんにく	じゃがいも あぶら	20.0	24.1	17.4
	ビーンズサラダ	だいず きんとときまめ おおふくまめ ツナ	きゅうり レタス えだまめ	わふうドレッシング	2.1	2.7	1.7

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

<div><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、強い歯をつくります。</div>									
15 月	むぎごはん				むぎごはん	595	761	512	
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	さとう	29.2	34.9	24.9	
	もやしのシャキシャキあえ		ハム	もやし きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	23.0	26.3	20	
	かきたまみそしる（卵）		たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら		2.1	2.5	1.7	
16 火	ふゆやさいカレー（乳麦）		とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん れんこん ブロッコリー トマト	ごはん カレーウ じゃがいも	588	771	474	
	みずなサラダ		いか	グリーンカールレタス みずな レタス にんじん えだまめ	イタリアンドレッシング	17.1	22	15.3	
	チーズ（乳） 中のみ		チーズ			2.4	3.2	1.8	
<冬至のメニュー> 1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日。緑の野菜が少ないこの時期、かぼちゃを食べて寒い冬を乗り越えようと考えた先人の知恵です。									
17 水	にくうどん		ぶたにく なると	ねぎ こまつな しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ごぼう	ソフトめん	633	809	523	
	とうじかぼちゃ		あずき	かぼちゃ	しらたまだんご さとう	12.9	14.2	11.9	
	みかん			みかん	今年の冬至は22日です。	2.5	3.0	1.9	
<ふくしま健康応援メニュー> 福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「野菜たっぷりミルクみそ汁」を提供します。									
18 木	むぎごはん				むぎごはん	622	790	524	
	ほっけのからあげ		ほっけ		でんぶん あぶら	29.1	34.7	24.8	
	わふうポテトサラダ		ハム	コーン ブロッコリー	じゃがいも	23.2	26.4	19.5	
	やさしいたっぷりミルクみそしる（乳）		あぶらあげ きゅうにゅう みそ	にんじん だいこん たまねぎ こねぎ		2.5	2.9	1.9	
19 金	せわりコッペパン				せわりコッペパン	602	787	500	
	チリコンカン		ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ	さとう あぶら	25.5	31.7	21.5	
	マロニースープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	マロニー	18.5	24.8	17.3	
	ミニトマト 1個			ミニトマト		2.3	3.0	1.8	
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト						
<div><クリスマス献立> 給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクトです。</div>									
22 月	ピラフ		ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム パプリカ	ごはん オリーブオイル	595	744	529	
	タンドリーチキン		とりにく			26.1	31.2	22.6	
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	18.8	25.7	21.4	
	わかめスープ		わかめ とうふ かまぼこ	にんじん もやし しいたけ こねぎ		2.9	3.0	2.3	
	セレクトケーキ ・クリスマスケーキいちご・チョコ（麦乳卵） ・こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ・ストロベリーゼリー				クリスマスケーキいちご・チョコ （麦乳卵） こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ストロベリーゼリー				
23 火	ごはん				ごはん	600	794	481	
こくさんキャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく		キャベツ たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	25.4	30.5	20.4		
ほうれんそうのきんしあえ（卵）	たまご		ほうれんそう もやし にんじん		22.0	26.1	17.7		
	みそけんちんじる		あぶらあげ みそ とうふ	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	2.1	2.3	1.5	
<div>後期前半終了日。（後期後半開始は1月8日（木曜日）からになります。）イラスト「学校給食」より</div>									
<今月ののたまん食材（南相馬市内産使用食材）> 南相馬市産の食材を食べよう！ 「ミニトマト、白菜、ブロッコリー、だいこん、ねぎ」です。						今月の 平均値	606 26.6 20.9 2.3	772 32.1 24.5 2.8	505 22.2 18.2 1.8


もうすぐ冬休み！
食生活のポイント


朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう


**今年の冬至は
12月22日**

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は太陽のちがらが最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。このことからゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物で「幸運」を呼び込み無病息災を願う風習がうま

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！
なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん(うどん)