



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

12月 **こんだてめい**
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			体の調子をよくして病気になりにくくする			仕事や運動をする時の力になる			エネルギーたんぱく質 脂 質 塩 質 分		
		(たんぱく質) (カルシウム)	(カルシウム)	(カロテン) (ビタミンC)	(ビタミンC)	(炭水化物) (脂 質)	(脂 質)						
1	むぎごはん							むぎごはん	591	748	508		
	マーボーどうふ	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		26	31	23			
月	ちゅうかサラダ	ハム		キャベツ きゅうり えだまめ		ピーフン さとう ごまあぶら		21.0	23.8	18.3			
	1.4							1.4	2.0	1.1			

くいちおし献立の日 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 火	ごはん						ごはん	597	753	482	
	ごがれいのからあげ						でんぶん あぶら	26.2	31.8	21.8	
	からしあえ			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 水	ごもくあんかけうどん		ぶたにく なると	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ しいたけ			ソフトめん でんぶん	609	782	504	
	ツナサラダ（麦）		ツナ	たまねぎ ブロッコリー			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 木	むぎごはん						むぎごはん	588	753	504	
	SDGsでづくりふりかけ		ぶたにく こんぶ かつおぶし				さとう あぶら	28.5	34.6	24.3	
	ちくせんに		とりにく だいす 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 こんにゃく 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 金	コッペパン			原一中・原二中・原三中・石神中・高平小・高平幼は 相馬農業高校のぶどうジャムを使います			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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー			じゃがいも あぶら ベシャメルルワ ポタージュルウ	2.1	2.8	1.8	
8 月	そぼろどん		ぶたにく しみどうふ	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 でんぶん	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	2.0	2.4	1.7	
9 火	ごはん						ごはん	637	776	474	
	すきやきに（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 しゅんぎく 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	
10 水	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	
	しょうゆラーメン		ぶたにく わかめ なると	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	
	サーティーアンダギー（麦乳卵）		たまご				ホットケーキミックス こむぎこ くろざとう 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食べよう。

11 木	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
	のっべいじる		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 でんぶん	2.2	2.7	1.8
12 金	しょくパン						しょくパン	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		ワインナー	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 セロリー 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		だいす きんときまめ おあくまめ 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。



<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。

15 月	むぎごはん		ぶたにく	しょうが	むぎごはん	595 29.2 23.0 2.1	761 34.9 26.3 2.5	512 24.9 20 1.7							
	ぶたにくのしょうがやき														
	もやしのシャキシャキあえ														
	かきたまみそしる（卵）														
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	ごはん カレールウ マッシュルーム だいこん れんこん ブロッコリー トマト	588 24.5 17.1	771 31.0 22	474 20.7 15.3							
	みずなサラダ														
	チーズ（乳） 中のみ														
<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 26.3 12.9	809 32.8 14.2	523 22.0 11.9							
	とうじかぼちゃ														
	みかん														
<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。															
大根がテーマです。															
18 木	むぎごはん				むぎごはん	622 29.1 23.2 2.5	790 34.7 26.4 2.9	524 24.8 19.5 1.9							
	ほっけのからあげ														
	わふうポテトサラダ														
	やさいたっぷりミルクみそしる（乳）														
19 金	せわりコッペパン				せわりコッペパン	602 25.5 18.5 2.3	787 31.7 24.8 3.0	500 21.5 17.3 1.8							
	チリコンカン														
	マロニースープ														
	ミニトマト 1個														
	ヨーグルト（乳）														
<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。															
22 月	ピラフ		ベーコン		にんじん たまねぎ コーン バセリ マッシュルーム パプリカ	ごはん オリーブオイル	595 26.1 18.8 2.9	744 31.2 25.7 3.0	529 22.6 21.4 2.3						
	タンドリーチキン														
	そえグリーンカールレタス														
	わかめスープ														
	セレクトケーキ 〔・クリスマスケーキいちご・チョコ（麦乳卵） ・ごめことど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 25.4 22.0 2.1	794 30.5 26.1 2.3	481 20.4 17.7 1.5							
	こくさんキャベツメンチカツ														
	ほうれんそうのきんしあえ（卵）														
	みそけんちんじる														
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															
<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！ '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					



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。昔は太陽のちか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