

1月 こんだまひょう 令和7年度 南相馬市立幼小中学校		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 病気になりにくくする (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
<お正月献立> 季節の行事食を味わおう！雑煮は「ハレ」の日に味わうおめでたい食べ物です。 今までの感謝と新年の豊作・家内安全を祈って食べる行事食です。							
<七草献立> 南相馬市では「免疫力をつける献立」や「行事食」「郷土食」「伝統食」をいちおし献立として提供しています。							
8 木	むぎごはん			むぎごはん	591	750	507
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう	27.5	33.3	23.2
	なます		だいこん にんじん	さとう	19.9	23	17.4
	ななくさいりぞうに	とりにく なた あぶらあげ しみどうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	あぶら もち	1.8	2.2	1.5
* 今月パンの日、中学校には「よつわりパン」が提供されます。よつわりパンは南相馬のソウルフードです。(学校ごとに割り振られます。)							
9 金	しょくパン			しょくパン	621	777	521
	*よつわりパン(乳) (原一中)	あずき		パン さとう なまクリーム ドレンチェリー	25.6	30.8	21.6
	ポロニアカツ(麦)	とりにく		じゃがいも でんぶ あぶら	23.7	26.8	20.4
	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	オリーブオイル さとう	2.6	3.3	2.0
13 火	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えだまめ	じゃがいも			
	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく だいず しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも	651	814	531
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	きゅうり にんじん キャベツ	あぶら さとう	25.0	30.7	21.3
	かたぬきチーズ(乳)	チーズ			21.8	24.8	19.5
14 水	きつねうどん	あぶらあげ とりにく なた	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	ソフトめん あぶら	2.7	3.3	2.3
	おからサラダ	おから ハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	593	758	477
					26.5	33.1	21.9
					20.2	22.4	17.0
<いちおし献立の日> 食物繊維の多い食品・発酵食品は、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！ 五目納豆は、学校給食で人気のレジェンドメニューです。							
15 木	むぎごはん			むぎごはん	585	757	513
	ごもくなとう(卵)	なとう たまご かつおがし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう あかしそ		27.6	33.8	24.7
	おでん	とりにく さつまあげ ちくわ がんもどき こんぶ	にんじん だいこん	さといも こんにゃく さとう	23.1	26.8	20.8
					2.0	2.4	1.6
16 金	コッペパン			コッペパン	622	829	550
	いちごジャム			いちごジャム	25.6	33.4	23.1
	*よつわりパン(乳) (原二中・原三中・小高中)	あずき		パン さとう なまクリーム ドレンチェリー	23.8	30.2	22.2
	コーンいりメンチカツ	とりにく だいず	コーン たまねぎ	さとう あぶら こめこ	2.3	3.1	1.8
19 月	そえグリーンカールレタス		グリーンカールレタス	わふうドレッシング			
	アルファベットスープ(麦)	ウインナー ひよこめ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	マカロニ あぶら			
	ツナごはん	ツナ	にんじん	ごはん さとう	592	746	506
	ビーンズサラダ	ハム だいず きんときまめ おおふくめ	きゅうり サニーレタス コーン	わふうドレッシング	25.9	30.7	21.9
20 火	なっぶりやさいのたんたんスープ	ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん しめじ こまつな ねぎ	ごまあぶら はるさめ ごま	24.1	27.4	20.7
					2.1	2.7	1.7
	ごはん			ごはん	593	745	480
	とりにくのレモンじょうゆやき	とりにく	レモン		27	32.3	22.6
21 水	もやしのカレーあえ	かまぼこ	もやし ビーマン		17.8	20.1	15.7
	みそすいとん(麦)	あぶらあげ しみどうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しらたまこ こむぎこ こんにゃく	2.1	2.4	1.7
	とんこつラーメン(卵：中のみ)	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご(中のみ)	しょうが はくさい にんじん もやし ほうれんそう たけのこ きくらげ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	596	779	504
	バリバリサラダ(麦)	ハム	キャベツ みずな きゅうり ごぼう レモン	しゅうまいのかわ あぶら さとう オリーブオイル	25.8	33.5	22.2
22 水	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			23.8	29.9	20.4
					3.0	3.8	2.6

<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。									
22	むぎごはん				むぎごはん	595	765	503	
	さばのみそに		さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	25.7	31.2	22.0	
	こまつなのあえもの			こまつな もやし にんじん		22.4	26.1	19	
	けんちんじる		とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	あぶら こんにゃく	2.2	2.8	1.8	
23	ビザパン（乳）		ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト	コッペパン オリーブオイル	602	772	510	
	*よつわりパン（乳） （石神中・鹿島中）		あずき		パン さとう なまクリーム ドレンチェリー	27.6	34.0	23.2	
	*ポテトチーズやき（乳） （石神中・鹿島中）		ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト	じゃがいも オリーブオイル	23.0	27.5	19.9	
	ふわふわたまごスープ（卵麦）		とりにく たまご だいず	にんじん たまねぎ こまつな	パンこ	2.1	3.3	2.2	
金	みかん			みかん					
1月24日～30日まで 全国学校給食週間（日本各地のあじめぐり）									
沖縄県のあじ （沖縄で親しまれてきた料理。メキシコ料理のタコスをごはんの上にのせた料理です。ミンチ肉をピリッとした味付けにするのが特徴です。）									
26	タコライス（乳麦）		とりにく ぶたにく チーズ だいず	にんにく にんじん たまねぎ トマト	むぎごはん あぶら さとう デミグラスソース	609	790	513	
	みかんサラダ			みかん きゅうり キャベツ	コールスロードレッシング	26.2	31.8	22.0	
	もずくスープ		ベーコン もずく とうふ	にんじん もやし ねぎ		24	28.9	20.6	
						1.7	2.6	1.5	
南相馬のあじ （柚の皮と果汁を使い、りんごと和えました。さっぱりしたあえ物です。） 山形のあじ （山形の郷土の味、たっぷりの里いもと白菜を使った、体温まる汁ものです。大釜でつくる芋煮汁が有名です。）									
27	セルフゆかりおにぎり		のり	あかしそ	ごはん	591	745	475	
	ほっけのしおやき		ほっけ			29.1	35.4	24.1	
	ゆずりんご			りんご ゆず	さとう	22.6	26.2	19.3	
	いもにじる（麦）		ぶたにく とうふ	しょうが しめじ はくさい にんじん ねぎ	あぶら さともいも こんにゃく ぶ	2.7	3.3	2.2	
山梨のあじ （平打ちうどんとかぼちゃに、ねぎやしいたけを入れてみそベースの汁で煮込んだ麺料理です。うどんを生麺の状態から煮込むことで、汁にとろみがついて冷めにくい特徴があります。栄養バランスにとんだほうとうは、武田軍の陣中食として考案されたという説があります。）									
28	ほうとううどん		とりにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう	ソフトめん あぶら	610	786	499	
			みそ	しいたけ ほうれんそう ねぎ		28.2	35.6	23.7	
	だいずとじゃこのあげに		だいず ちりめんじゃこ	えだまめ	でんぶん あぶら さとう みずあめ	19.8	22.4	17.1	
	はくさいづけ		こんぶ	はくさい にんじん		3.1	3.8	2.4	
大阪のあじ （なにわの粉もん文化を代表する料理です。このルーツは、安土桃山時代に千利休が催した茶会で提供された「フノヤキ（鉄の焼き）」という茶菓子と言われています。時代を経て進化してきました。）									
29	むぎごはん				むぎごはん	607	771	517	
	おこのみやきふうたまごやき（卵乳）		たまご スキムミルク ちくわ ウィナー かつおぶし	キャベツ たまねぎ	あぶら マヨネーズ（卵なし）	27.0	32.2	23.2	
	ツナサラダ		ツナ	きゅうり コーン ブロッコリー	あおじそドレッシング	21.6	24.4	18.8	
	かすじる		ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さともいも あぶら あまざけこうじ	2.0	2.2	1.8	
北海道のあじ （鶏の唐揚げのことを「ザンギ」といいます。ザンギは鶏肉を揚げる前に醤油ベースの甘辛いタレに漬けて作ります。鶏の唐揚げと比べ味付けが濃いのが特徴です。骨付きと骨なしがありますが、北海道は骨なしザンギが多いです。）									
30	セルフザンギサンド（麦）		とりにく	にんにく しょうが	まるパン でんぶん こむぎこ あぶら	619	800	515	
	そえりーフレタス			リーフレタス		27.5	34.6	23.5	
	カレースープ（麦）		ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも マカロニ	25.7	30.6	22.0	
						2.3	3.1	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！ 「ほうれんそう、白菜、だいこん、ねぎ、きゅうり」です。						今月の 平均値	604 28.7 22.3 2.3	774 32.9 26.1 3.0	508 21.4 19.4 2.0



1月の行事&記念日

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だてき」には、どんな願いがこめられている？

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように



3択クイズ

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズロとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん



1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1杯 ③ コップ1杯



1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何をを入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき



1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月



1/24~30 全国学校給食週間

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

① カレーライス ② おにぎりや焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

答え Q1 = 「巻物（書物）」
Q2 = かぶは「スズナ」 Q3 = Q4 =
Q5 Q6 = 「明治22年の山形県の給食」

イラスト「学校給食」より引