



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

## 2月 こんだてひょう

令和7年度  
南相馬市立原町小中学校

日	こんだてめい			
2 月	むぎごはん			むぎごはん
	マーべーなまあげ	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にら ににく しょうが ねぎ しいたけ	あぶら さとう でんぶん
	げんきサラダ	ハム かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう
	チーズ(乳) 小中	チーズ		

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りにくくする (カルテン) (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
63.6	81.4	51.7
24.6	30.7	19.9
25.5	29.9	19.4
1.8	2.3	1.1

### せつぶん 節分メニュー 節分は、立春の前日にあたり、「一年間、健康で幸せに過ごせますように・・・」と願いをこめて行う伝統行事です。

火	ごはん			ごはん	59.1	74.7	49.3
	いわしのさっぱりに	いわし	うめ	さとう	28.3	34.2	25.1
	のりあえ	のり ちくわ	ほうれんそう もやし にんじん		18.0	20.5	16.6
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	2.2	2.7	1.8
	こくとうふくまめ(麦)	だいす		さとう こむぎこ くろざとう もちごめ でんぶん			
水	ごもくあんかけそば	ぶたにく なると	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな しいたけ しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	58.2	74.7	48.4
	はなշューマイ(卵麦)	とりにく たまご	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん ごまあぶら շューマイのかわ	29.8	37.7	24.8
	レタスサラダ	ツナ	サニーレタス きゅうり	わふうドレッシング	20.4	24.0	17.9
木	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく 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	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも	63.2	81.2	53.9
	まめまめサラダ	だいす ハム	えだまめ コーン プロッコリー にんじん	オリーブオイル さとう	24.8	30.6	21.3
金	コッペパン			コッペパン	59.8	79.4	51.3
	だいす チョコクリーム(乳)			だいす チョコクリーム	24.4	30.5	20.7
	相農りんごジャム 石神二小のみ	相農りんごジャム 石神二小のみ	相馬農業高校の皆さんのが作ったジャムです。石神二小のみ使用します。		24.9	31.5	22.6
	グリーンサラダ	ペーパン	キャベツ グリーンカールレタス にんじん きゅうり	イタリアンドレッシング	2.1	2.8	1.8
月	とりにくとやさいのとうにゅうスープ	とりにく しろはなまめ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ バセリ	あぶら でんぶん			
	むぎごはん			むぎごはん	60.1	77.5	47.7
	ポークカツ(麦)	ぶたにく		でんぶん パンこ あぶら さとう	24.9	30.7	19.7
	こまつのツナあえ	ツナ	こまつな もやし	さとう	21.4	24.7	16.0
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	2.2	2.7	1.9



<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。

火	ごはん			ごはん	58.8	74.4	47.4
	さばのさらさやき	さば	しょうが	さとう みずあめ	26	31.2	21.9
	かんてんんサラダ	とりにく かんてん	にんじん きゅうり キャベツ	あおじそドレッシング オリーブオイル	23.2	26.9	20.1
	こんさいじる	あつあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく	1.7	2.3	1.4
木	むぎごはん			むぎごはん	58.4	75.0	50.2
	とりにくのてりやき	とりにく		さとう でんぶん	29.6	35.5	25.0
	みずなサラダ	いか	みずな レタス グリーンカールレタス にんじん きゅうり	わふうドレッシング	20.0	23.1	17.8
	かきたまみそしる(卵)	とうふ たまご みそ	たまねぎ にら	じゃがいも	2.1	2.4	1.7
金	しょくパン			しょくパン	59.3	74.8	51.7
	けんさんななしジャム			けんさんなしジャム	24.7	30.5	21.3
	相農りんごジャム 原町一小のみ	相農りんごジャム 原町一小のみ	相馬農業高校の皆さんのが作ったジャムです。原町一小のみ使用します。		18.6	21.5	17.1
	ごもくピーフンいため	ぶたにく	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ	ピーフン あぶら	2.1	2.9	1.8



大豆のよさを見直そう！

- 鉄.....貧血予防
- カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
- 食物繊維.....便秘予防
- ビタミンB1...疲労回復効果
- \*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。
- 大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
- オリゴ糖.....便秘予防
- レシチン.....動脈硬化予防
- サボニン.....抗酸化作用
- 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

<p style="text-align: center;">&lt;ふくしま健康応援メニュー&gt;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 「にらとトマトのキムチスープ」を提供します。</p>								
16 月	むぎごはん		疲労回復・免疫アップ! 	むぎごはん		604	754	486
	たこナゲット(麦) 幼1こ, 小中2こ	たこ いか たちうお たいす	βカロテンがトップクラ	こむぎこ でんぶん さとう		26.0	30.7	20.9
	ドレッシングサラダ	だいす ハム	キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう		22.9	25.3	18.2
	にらとトマトのキムチスープ	ぶたにく とうふ	にら はくさいキムチ もやし トマト しょうが にんにく	あぶら		1.7	2.1	1.5
17 火	ごはん			ごはん		677	818	509
	あつやきたまご(卵)	たまご		あぶら さとう		26.9	31.1	21.2
	はくさいつけ	こんぶ	はくさい にんじん			27.0	28.9	19.9
	じゃがいものカレーそぼろに	とりにく しみどうふ あつあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース しょうが	じゃがいも あぶら さとう こんにゃく		1.9	2.1	1.5
18 水	タンメン(乳卵)	ぶたにく なると	もやし にんじん はくさい にら たまねぎ たけのこ ねぎ	ちゅうかめん あぶら		597	745	488
	チキンサラダ	だいす きんときまめ おあふくまめ とりにく	きゅうり コーン レタス	あおじぞドレッシング		27.0	34.1	22.6
	りんごのヨーグルトケーキ(麦乳)	スキムミルク ヨーグルト	りんご レモン	ホットケーキミックス さとう あぶら		16.9	19.4	14.9
						2.8	3.6	2.3
<p style="text-align: center;">&lt;日本型食生活の日&gt; 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。</p>								
19 木	雨水 むぎごはん			むぎごはん		637	828	571
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぶん さとう あぶら		24.8	30.5	22.4
	きりぼしだいこんのいたために	ぶたにく ちくわ	にんじん しいたけ さやいんげん きりぼしだいこん	こんにゃく さとう あぶら		24.4	29.2	23.4
	きぬあげとさといものみそしる(麦)	あつあげ みそ	はくさい ねぎ	さといも ふ		2.2	2.5	1.7
20 金	セルフホイップサンドパン(乳)		みかん ラ・フランス	コッペパン ホイップクリーム		648	846	539
	コールスローサラダ	ハム	キャベツ にんじん コーン レモン	フレンチドレッシング		24.8	30.9	21.2
	ポトフ	ワインナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ かぶ かぶのは ブロッコリー セロリー	じゃがいも		25.9	31.8	22.0
	24 火	おやこどん(卵)	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	ごはん さとう あぶら	2.2	3.0	1.8
	ツナマヨサラダ(麦)(卵なし)	ツナ	きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)		628	803	504
	もずくスープ	ベーコン もずく	もやし こまつな ねぎ			25.2	30.9	20.9
						26.3	31.7	22.3
25 水	わかめうどん	ぶたにく あぶらあげ なると	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	ソフトめん		587	752	486
	ほうれんそうのしらあえ	とうふ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく さとう ごま		26.9	33.8	22.4
	ラムネゼリー		レモン	さとう		16.1	18.3	14.4
						2.7	3.2	2.2
26 木	むぎごはん			むぎごはん		588	776	491
	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		25.2	31.4	21.3
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな もやし にんじん			20.1	24.6	17.0
	しゅんやさいのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	じゃがいも こんにゃく あぶら		1.8	2.2	1.4
27 金	セルフワインナードッグ	ワインナー		コッペパン さとう		654	856	532
	イタリアンサラダ		サニーレタス バブリカ キュウリ	イタリアンドレッシング		24.9	31.7	20.4
	コーンポタージュスープ(麦乳)	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン	じゃがいも コーンポタージュ ベシャメルソース		26.8	32.8	21.9
						2.7	3.6	2.2
<p style="text-align: center;">&lt;今月ののまたん食材(南相馬市内産使用食材)&gt;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。</p>					今月の 平均値	613 26.0 22.2 2.2	784 32.0 26.1 2.8	507 21.8 18.9 1.8

## 受験に向けてラストスパート!

受験生の皆さんにはいよいよラストスパートになります。ベストコンディションで実力が発揮出来るようにコンディションを整えましょう。また厳しい寒さを乗り越えるために必要な生活習慣です。参考にしてみましょう。



朝食は必ず食べよう！  
脳のエネルギーは、体全体の20%を消費します。  
エネルギー不足にならないようにしっかり食べよう

1日3食で生活のリズムを整えよう！  
夜型の人は、早めに朝型に戻しましょう。そのためにも朝夕の3食を規則正しく食べるようにならう。

ストレスに負けない体をつくろう！  
ストレスには、ビタミンCが効果的です。かぼちゃ・ほうれん草など色の濃い野菜やいちご・みかんなどの果物をとりましょ

発酵食品をとろう！  
腸は第2の脳と言われています。  
腸内環境を整え、当日を迎えましょう。発酵食品は納豆・みそ・ぬか漬け・ヨーグルト・チーズなどたくさん