



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

2月

こんだまひょう

令和7年度

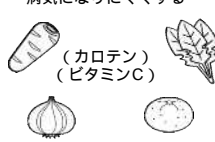


南相馬市立原町小中学校

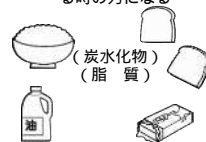
血液や筋肉となつて体を大きくする



体の調子をよくして病気になるにくくする



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
塩分

日	こんだてめい				小	中	幼
2	むぎごはん			むぎごはん	636	814	517
	マーボーなまあげ	MILK	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にら にんにく しょうが ねぎ しいたけ	24.6	30.7	19.9
月	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	25.5	29.9	19.4
	チーズ(乳) 小中		チーズ		1.8	2.3	1.1



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。

3	ごはん	MILK	いわし	うめ	さとう	591	747	493
	いわしのさっぱり					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
火	とんじる	福	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
	こくとうふくめ(麦)		だいず		さとう こむぎこ くるざとう もちこめ でんぶ			
4	ごもくあなかけそば	MILK	ぶたにく なんと	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	582	747	484
	はなシューマイ(卵麦)	立春	とりにく たまご	たまねぎ しょうが	さとう でんぶ ごまあぶら シューマイのかわ	29.8	37.7	24.8
水	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
						3.1	4.0	2.5
5	ポークカレー(麦乳)	MILK	ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん あぶら カレールウ	632	812	539
				にんじん トマト	じゃがいも	24.8	30.6	21.3
木	まめまめサラダ		だいず ハム	えだまめ コーン ブロッコリー にんじん	オリーブオイル さとう	22.0	25.5	19.2
						2.4	2.9	2.0
6	コッペパン				コッペパン	598	794	513
	だいずチョコクリーム(乳)				だいずチョコクリーム	24.4	30.5	20.7
	相農りんごジャム 石神二小のみ		相馬農業高校の皆さん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
金	グリーンサラダ	MILK	ベーコン	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
	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 パセリ	あぶら でんぶ			
9	むぎごはん	MILK			むぎごはん	601	775	477
	ポークカツ(麦)		ぶたにく		でんぶ パンこ あぶら さとう	24.9	30.7	19.7
月	こまつなツナあえ		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、強い歯をつくりまします。

10	ごはん	MILK	さば	しょうが	さとう みずあめ	588	744	474
	さばのさらさやき					26	31.2	21.9
火	かんでんサラダ		とりにく かんでん	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
12	むぎごはん	MILK			むぎごはん	584	750	502
	とりにくのてりやき		とりにく		さとう でんぶ	29.6	35.5	25.0
木	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
13	しゃくパン	MILK			しゃくパン	593	748	517
	けんさんなしジャム				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		相馬農業高校の皆さん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
	ごもくビーフンいため		ぶたにく	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ	ビーフン あぶら	2.1	2.9	1.8
金	わかめスープ		わかめ とうふ かまぼこ	にんじん もやし ねぎ				
	てづくりココアプリン(乳)		ぎゅうにゅう		ホイップクリーム ココアプリンのもと			

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。



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



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

サポニン.....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！

<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 「にらとトマトのキムチスープ」を提供します。 <div>にらがテーマです。</div>									
16 月	むぎごはん		疲労回復・免疫アップ! βカロテンがトッピング	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 だいず		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	だいず 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		
	はくさいづけ	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ばろに	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 なんと	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	だいず きんときまめ おおふくめ とりにく	きゅうり コーン レタス	あおじそドレッシング	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		
<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。									
19 木	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	ウインナー 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	2.2	3.0	1.8		
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	628	803	504		
	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)	25.2	30.9	20.9		
	もずくスープ	ベーコン もずく	もやし こまつな ねぎ		26.3	31.7	22.3		
					2.6	3.2	2.0		
<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! しらあえは、とうふをすりつぶして作る精進料理の一つです。									
25 水	わかめうどん	ぶたにく あぶらあげ なんと わかめ	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	セルフウインナードッグ	ウインナー		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 パプリカ きゅうり	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 ベジマールソース	26.8	32.8	21.9		
					2.7	3.6	2.2		
<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! 「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	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も必要な生活習慣です。参考にしてみましょう。

受験にかかわらず、この時期の生活の参考にしてください



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と食べよう

1日3食で生活のリズムを整えよう!
 夜型の方は、早めに朝型に戻しましょう。そのために
 も朝昼夕の3食を規則正しく食べるようにしましょう。

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取りましょ

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