



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

# 6月 こんだてよう

令和7年度



南相馬市立原町幼小中学校

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
--	--	----------------------------------	----------------------------

日	こんだてめい	小	中	幼
---	--------	---	---	---

**<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！**

2月	グリーンピースごはん	わかめ	グリーンピース	ごはん	617	750	473
	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	27.0	30.9	20.7
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス		25.5	27.5	18.5
	たまごほうれんそうのスープ(卵)	たまご とりにく とうふ	しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら でんぶん	2.2	2.3	1.7

**<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！**

3月	ごはん			ごはん	597	756	491
	あじのしおこうじやき	あじ			27.2	33.2	24.2
	ビーフソテー	ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン パプリカ	ビーフ あぶら	18.7	21.7	16.8
	とんじり	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.3	2.7	1.9

**<むし歯予防献立> 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。**

5月	ごはん			ごはん	595	758	481
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおりのり かつおぶし ごんぶ		あぶら	24.8	30.8	20.9
	にくじゃが(麦)	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ きぬぎや	じゃがいも こんにゃく あぶら ぶ さとう	17.8	21	15.7
	きりぼしだいこんのハリハリあえ	とりにく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング	1.5	2.0	1.4

**地場産物活用週間**

9月	ごはん			ごはん	615	811	501
	とりにくのからあげ 2コ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	24.5	31.3	20.6
	みかんサラダ		なつみかん グリーンカールレタス キャベツ きゅうり	あぶら さとう	24.1	31.0	20.9
	にらのとろみじる(卵)	とうふ ぶたにく うずらのたまご(中のみ)	にんじん にら しいたけ チンゲンサイ	でんぶん	1.7	2.3	1.4

10月	ごはん			ごはん	623	752	529
	さばのごまころもやき(卵)	さば みそ たまご		ごま さとう	27.2	30.5	24.1
	みずなとコーンのあえもの	とりにく	みずな きゅうり コーン	さとう オリーブオイル はるさめ	25.6	27.3	24.2
	とうふとしめじのスープ	とうふ ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ こねぎ		1.8	2.1	1.4

11月	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく たまねぎ にんじん にら キャベツ もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら	588	755	477
	バオズ(麦) 幼1こ、小中2こ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	29	36.7	24.0
	チョレギサラダ	ツナ わかめ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん	チョレギサラダドレッシング	21.5	24.9	18.3

12月	ごはん			ごはん	601	756	470
	けんさんごもくあつやきたまご(卵)	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう でんぶん	25.7	30.5	20.8
	ごもきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	こんにゃく あぶら さとう	20.4	23.4	16.9

13月	まるパン			まるパン	590	772	513
	けんさんポークコロッケ(麦)	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも こむぎ パンこ あぶら でんぶん	24.5	31.1	21.3
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス パプリカ	イタリアンドレッシング	22.1	26.6	20.5
	ミネストローネ(麦)	とりにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	マカロニ あぶら	2.2	2.9	1.7

★9日～20日は地場産物活用週間です。(福島県産・南相馬産の食材が給食に使われます！お楽しみに)

\*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています

6月は「食育月間」です。家族みんなで食育にとり組みましょう



こんなことも食育です。

一緒に買い物や食事の準備をしたり...

家族みんなで食卓をかこむ。

地域の郷土料理や行事食をあじわう

地場産物活用週間



<かみかみ献立> 南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

16 月	ごはん			ごはん	598	746	482
	ぶたにくのアップルソースがけ		ぶたにく  ひと口 30回かむ	にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン	26.9	31.6	22.3
	にらともやしのからしあえ		かまぼこ	にら もやし	20.1	22.7	17.6
17 火	じゃがいものみそしる		とうふ みそ	にんじん こまつな しいたけ こねぎ	2.2	2.5	1.7
	チキンカレー（麦乳）		とりにく だいず しろはなまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ	644	802	524
	のまたんサラダ		ツナ とうふ	グリーンカールレタス きゅうり パプリカ	25.8	30.7	21.8
18 水	けんさんひとくちブルーベリーゼリー			ブルーベリー レモン	19.1	21.6	16.9
	ごもくうどん		ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ こまつな	629	797	502
	ミニトマト（1コ）			ミニトマト	26.1	32.5	21.6
19 木	りんごむしパン（麦乳）		ぎゅうにゅう	りんご	14.2	15.5	12.6
				ホットケーキミックス さとう	2.3	2.7	1.9

<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。

19 木	ごはん			ごはん	642	771	547
	けんさんカジキカツ（麦）		かじき みそ	こむぎ パンこ あぶら さとう	27	30.3	24.2
	ブロッコリーサラダ		ウインナー	ブロッコリー キャベツ パプリカ	20.4	21.9	19.0
	とうふときぬさやのみそしる（麦）		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きぬさや	2.3	2.5	2.0
20 金	コッペパン			コッペパン	593	786	518
	けんさんなしジャム			けんさんなしジャム	24.4	31.9	21.3
	オムレツのトマトソースがけ（卵）		たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト パプリカ	19.4	24.9	18.3
	ワンタンスープ		とりにく なた	にんじん もやし ブロッコリー ねぎ きくらげ	2.6	3.6	2.3
23 月	ごはん			ごはん	605	749	491
	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 にら しいたけ にんにく しょうが	27.3	32.5	22.9
	もやしのシャキシャキサラダ		とりにく	もやし きゅうり にんじん キャベツ	19.6	21.9	17.1
	メロン			メロン	1.3	1.8	1.0
24 火	ごはん			ごはん	603	752	487
	とりにくのレモンしょうゆやき		とりにく	レモン	27.3	32.1	22.7
	みずなサラダ		ハム	みずな サニーレタス にんじん きゅうり	21.8	24.5	18.9
	えのきいりみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ にんじん ねぎ	2.1	2.5	1.8

<いちおし献立の日> 食物繊維の多い食材を使用し、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！季節を感じるデザートは給食室の手作りです。

25 水	とんこつラーメン（卵）		ぶたにく なた うずらのたまご（中のみ）	しょうが にんじん キャベツ もやし ちんげんさい たけのこ きくらげ ねぎ	594	775	501
	ツナとまめのサラダ		だいず きんときまめ おおふくまめ ツナ ちくわ	きゅうり レタス コーン	27.1	35.6	22.4
	あじさいゼリー		とうにゅう	りんご ぶどう もも	19.1	24.6	16.7
26 木	ごはん			ごはん	3.1	3.9	2.5
	ほっけのからあげ		ほっけ	こめこ あぶら	614	766	495
	こまつなのあえもの		とりにく	こまつな もやし にんじん きゅうり	29.7	35.4	24.9
	いろいろみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん	22.1	25	19.2
27 金	しよくパン			しよくパン	2.4	2.9	2.0
	いちごジャム			いちごジャム	621	798	517
	ジャーマンポテト		ベーコン	たまねぎ パセリ	25.0	31.2	21.3
	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	21.1	24.9	18.4
30 月	さくらんぼ		支援のさくらんぼです！	さくらんぼ	2.2	2.8	1.8
	ごはん			ごはん	604	779	456
	はっほうさい（卵）		ぶたにく ほたてがい かまぼこ うずらのたまご（中のみ）	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ちんげんさい きくらげ たけのこ もやし きぬさや	24.7	31.4	19.7
	ぎょうざ（麦） 幼1こ、小中2こ		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	18.8	23.7	14.9
30 月	コロコロきゅうりづけ			きゅうり	1.9	2.0	1.4
					2.2	2.7	1.8

<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、パプリカ、きゅうり、グリーンカールレタス、ブロッコリー」です。

今月の平均値	608	770	497
	26.4	32.2	22.2
	20.7	24.1	18.0
	2.2	2.7	1.8

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー！食べて登校しよう！