



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

6月 **こんだま** しょう

令和8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 糖分
---	---	-----------------------------------	----------------------------

日	こんだてめい			小	中	幼
	メニュー	食材	栄養成分			
1月	ごはん	ごはん	616	768	496	
	あかうおのかおりあげ(麦卵)	あかうお	27.9	33.5	22.9	
	きりこんぶのいために	こんぶ とりにく あぶらあげ	20.1	23.0	17.7	
	すましじる	とうふ なたと	2.2	2.6	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、免疫カアップ!

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	620	752	475
	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 でんぷん あぶら	26.7	30.9	20.5
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス		25.7	28.0	18.8
	たまごとうふれんそうのスープ(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 でんぷん	2.2	2.3	1.6
3月	きつねうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	ソフトめん	58.8	74.8	49.3
	ツナとマカロニのわふうあえ(麦)	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ あおじそドレッシング	27.5	34.4	22.7
	あじさいゼリー	とうにゅう	りんご ぶどう もも	さとう	13.6	15.1	12.4
				2.8	3.2	2.4	

<むし歯予防・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。

4月	ごはん			ごはん	616	773	499
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	あかしそ	あぶら	25.6	30.5	21.6
	にくじゃが(麦)	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ インゲン	じゃがいも こんにやく あぶら ぶ さとう	18.9	21.5	16.7
	カミカミサラダ	ちくわ	きりぼしだいこん きゅうり コーン	わふうドレッシング	2.0	2.4	1.6
5月	ナンとキーマカレー(麦乳)	ぶたにく とりにく しろはなまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく	ナン カレールウ あぶら	61.7	74.9	51.4
	フレンチサラダ	ハム	レタス きゅうり キャベツ パプリカ	オリーブオイル さとう	25.5	29.6	22.0
	プリン(乳・卵なし)			プリン(乳・卵なし)	3.0	3.8	2.3

<地場産物週間> 8日~19日は地場産物週間です。地元の食材を味わいましょう!

8月	ごはん			ごはん	593	750	460
	けんさんごもくあつきたまご(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 でんぷん	25.8	30.5	20.2
	わふうポテトサラダ	ベーコン	えだまめ きゅうり	じゃがいも	21.9	25.3	17.6
	だいすたっぶりみそしる	とうふ だいす あぶらあげ しみとうふ みそ	えのきだけ にんじん ねぎ ほうれんそう		1.9	2.2	1.4
9月	ごはん			ごはん	588	748	476
	とりにくのねぎだれかけ	とりにく	ねぎ	さとう でんぷん	25.8	31.1	21.6
	アスパラサラダ		アスパラ キャベツ きゅうり コーン にんじん	コールスロドレッシング	20.8	24.3	18.2
わふうスープ	ウイナー とうふ	しめじ にんじん たまねぎ こまつな		1.9	2.4	1.4	
10月	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく にんじん しいたけ たら キャベツ もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら	60.8	74.7	46.9
	チキンとみずなのサラダ	とりにく	みずな きゅうり パプリカ グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	24.7	30.7	20.9
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう みずあめ	22.1	24.2	17.2
11月	ごはん			ごはん	590	752	473
	さばのしおやき	さば			29.4	35.7	23.9
	こんにやくサラダ	ハム	きゅうり パプリカ レタス	こんにやく あぶら さとう	20.9	24.7	17.8
	せんだいぶのみそしる(麦)	とうふ みそ	ほうれんそう ねぎ トマト	じゃがいも ぶ	2.4	2.9	1.9
12月	セルフチリコンカンサンド	ぶたにく だいす	にんじん パプリカ たまねぎ トマト しいたけ パセリ にんにく しょうが	コッパン	58.7	75.5	50.2
	そえグリーンカールレタス		グリーンカールレタス	さとう あぶら	29.0	36.0	25.3
	ワントンスープ	とりにく なたと	にんじん もやし こまつな ねぎ きくらげ	イタリアンドレッシング	21.5	25.0	19.5
	かたぬきチーズ(乳)	チーズ		けんさんごもくワントン	2.6	3.4	2.2
15月	ごはん			ごはん	605	756	490
	ぶたにくのしょうがだれかけ	ぶたにく	しょうが	さとう	27.6	32.5	22.9
	さっぱりあえ	かまぼこ	キャベツ もやし にんじん	あおじそドレッシング	20.8	23.5	18.2
	かきたまみそしる(卵)	たまご とうふ みそ	たまねぎ しいたけ ほうれんそう トマト	じゃがいも	2.1	2.3	1.7

※煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16 火	ごはん				ごはん	602	748	488
	マーボー豆腐		ふたにく とうふ だいず みそ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが トマト	あぶら さとう こめこ	26.0	30.8	22.0
	のまだんサラダ		ハム	グリーンカールレタス きゅうり パプリカ コーン ブロッコリーのくき	わふうドレッシング	19.5	22.1	17.1
	けんさんひとくちおとめゼリー			いちご レモン	さとう	1.5	1.7	1.2
17 水	ごもくうどん		ふたにく 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 トマト	ソフトめん	58.9	76.0	48.1
	コロコロきゅうりづけ			きゅうり		13.1	14.5	12
	りんごむしパン(麦乳)		ぎゅうにゅう	りんご	ホットケーキミックス さとう	2.7	3.2	2.2

<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。

18 木	ごはん				ごはん	652	781	556
	けんさんカジキカツ(麦)		かじき		こむぎ パンこ あぶら さとう	27.5	31.1	24.5
	ブロッコリーあえ		ウインナー だいず	ブロッコリー キャベツ パプリカ	あぶら さとう	21.4	22.9	19.9
	わかめのみそしる		わかめ とうふ みそ	だいこん ねぎ	じゃがいも	2.2	2.5	1.9

19 金	しょくパン				しょくパン	58.9	77.4	51.6
	けんさんなしジャム				けんさんなしジャム	24.4	31.5	21.3
	そうのういちごジャム				いちごジャム			
	オムレツのトマトソースかけ(卵)		たまご ベーコン	たまねぎ トマト パプリカ	さとう	20.8	26.2	19.1
	ふたにくとキャベツのスープ		ふたにく だいず かまぼこ	にんじん キャベツ もやし	けんさんこめこ あぶら	2.4	3.3	2.1

相馬農業高校の皆さんが作ったジャムです。今回は原一小、原三小、高平小、高平幼、石二小、太田小、大甕小、大甕幼で提供します!

22 月	ふたにくとカラフルピーマンのピリからどん		ふたにく	たまねぎ パプリカ だけのこ しいたけ	ごはん あぶら さとう でんぷん オイスターソース	61.4	77.2	49.5
	はるさめサラダ(卵)		かまぼこ たまご	きゅうり もやし	あぶら さとう マロニー	22.0	24.8	19.1
	ちゅうかスープ		とうふ だいず ベーコン	キャベツ にんじん ちんげんさい		2.1	2.5	1.8

23 火	ごはん				ごはん	58.8	74.7	47.6
	ぶりのこんぶじょうゆやき		ぶり こんぶ		さとう	29.4	34.8	24.4
	ひじきじゃが		とりにく ひじき	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	21.1	25.0	18.4
	とうふといんげんのみそしる(麦)		とうふ あぶらあげ みそ	いんげん もやし	ふ	1.7	2.2	1.3
チーズ(乳)〈中〉		チーズ						

24 水	かんとんめん(卵)		ふたにく かまぼこ	にんじん キャベツ だけのこ もやし きくらげ ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら でんぷん	58.4	75.3	47.3
	パオズ(麦)〈幼1こ、小中2こ〉		とりにく ふたにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	21.9	25.5	18.6
	チョレギサラダ		わかめ ツナ	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	3.3	4.1	2.5

25 木	ポークカレー(麦乳)		ふたにく 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 じゃがいも カレールウ あぶら	64.4	80.7	52.3
	えだまめとハムのサラダ		ハム	えだまめ もやし キャベツ	あおじそドレッシング	19.8	22.7	17.3
	メロン			メロン		2.5	3.1	2.1

26 金	コッペパン				コッペパン	61.6	81.4	52.8
	だいずチョコクリーム(乳)				だいずチョコクリーム			
	とりにくのハーブやき		とりにく			27.4	34.2	23.3
	そえサニーレタス			サニーレタス	イタリアンドレッシング			
	もずくスープ		ベーコン もずく とうふ	もやし にんじん こまつな ねぎ		28.9	36.5	26.0
さくらんぼ			さくらんぼ	支援のさくらんぼです!	2.2	3.0	1.8	

29 月	ごはん				ごはん	60.1	75.7	50.9
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	あぶら でんぷん さとう	26.7	32.2	23.7
	もやしのジャキジャキあえ		とりにく	もやし きゅうり にんじん	わふうドレッシング	20.7	23.7	19.7
	みそけんちんじる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにやく あぶら	1.8	2.2	1.6

30 火	こうみチャーハン		ふたにく かまぼこ	にんにく ねぎ だけのこ えだまめ	ごはん ごまあぶら	61.0	76.7	49.3
	かいそうサラダ		ツナ わかめ くわかめ とさかのり ぶりのり	にんじん グリーンカールレタス	あぶら さとう	25.6	30.9	21.2
	マロニースープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	マロニー	19.8	23.8	16.4
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト	ほうれんそう		3.0	3.5	2.5

	<今月ののびたん食材(南相馬市内産使用食材)>南相馬市産の食材を食べよう! 「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。 イラスト「学校給食」「いらすとや」より引用	今月の	605	763	495
		平均値	26.7	32.4	22.4
			20.9	24.2	18.2
			2.3	2.9	1.9