



こなたてひょう

平成29年度 南相馬市幼小中学校

		血液や筋肉となっ て体を大きくする	体の調子をよくして 病気になりにくくする		仕事や運動をす る時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値					
		(たんぱ く質)	(カルシ ウム)	(カロテ ン)	(ビタミンC・ カロテン)	(炭水 化物)	(脂質)	エネ ルギ ー (kcal)	たん ぱく 質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
日	主食 牛乳	おかず							510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00
7 金	 	コッペパン ウィンナーと やさいのソテー ワンタンスープ(麦) いちご りんごジャム	ウィンナー とり肉	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ いちご	コッペパン ワンタンのかわ りんごジャム	油 ごま油	488 628 769	18.4 23.5 28.2	17.8 22.2 26.2	1.89 2.64 3.31
10 月	 	麦ごはん ポークカレー(麦乳) はるキャベツと ハムのサラダ ふくじんづけ	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり みかん ふくじんづけ	麦ごはん じゃがいも	油 カレー ルウ ドレッシン グ	558 692 879	18.9 23.4 28.0	19.0 23.5 27.0	2.70 3.76 4.49
11 火	 	ごはん メンチカツ(麦) こまつなののりあえ けんちんじる	ぶたひき肉 とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ もやし ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ こんにゃく じゃがいも	油	521 636 821	21.0 24.6 31.0	19.5 22.1 26.5	1.39 1.78 2.23
12 水	 	ソフトめん きつねうどんじる おからサラダ みしょうかん	あぶらあげ とり肉 なると おから ハム	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しいたけ コーン きゅうり みしょうかん	ソフトめん じゃがいも	マヨネーズ (卵抜き)	568 655 847	23.6 27.6 34.7	17.9 20.4 23.5	3.39 4.37 5.56
13 木	 	麦ごはん さけのしおやき げんきサラダ(乳) えのきいりみそしる	さけ とり肉 かつおぶし とうふ みそ	牛乳 すきこんぶ わかめ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ	麦ごはん さとう	油	491 589 750	23.4 28.7 34.6	16.5 19.8 22.3	2.12 2.75 3.23
<かみかみ献立> 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。												
14 金	 	食パン ごぼうサラダ ふわふわたまごスープ (乳卵) ラフランスゼリー いちごジャム&マーガリン	ハム ベーコン たまご	牛乳 こなチーズ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり えだまめ たまねぎ	食パン パンこ ラフランス ゼリー いちごジャム	マヨネーズ (卵抜き) マーガリン	543 662 784	18.8 23.6 27.8	23.4 27.3 31.1	2.40 3.12 3.82
17 月	 	麦ごはん ハンバーグの トマトソースかけ(乳麦) やさいのレモンあえ なまあげのみそしる	ぶたひき肉 とりひき肉 おから たまご なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス レモン ねぎ	麦ごはん パンこ さとう みずあめ じゃがいも	オリーブ オイル	542 632 801	22.6 26.8 32.1	18.7 21.1 24.1	1.87 2.31 2.72
18 火	 	ごはん そばろどんぶり(卵) きりぼしだいこんサラダ はるキャベツのスープ ヨーグルト(乳)	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ しいたけ きくらげ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	492 626 825	21.8 28.3 34.5	16.9 19.8 23.0	1.84 2.36 2.89
19 水	 	ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ (卵) ギョーザ(麦) わかめサラダ	やきぶた なると うずらの たまご ぶた肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	中華めん パンこ ギョーザのかわ	ドレッシン グ	494 595 741	24.6 30.2 36.4	15.0 17.7 19.5	3.40 4.30 5.20
<日本型食生活の日> 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。												
20 木	 	しこくまいりごはん とりにくのからあげ キャベツのおかかあえ すましじる(麦) みかんゼリー	とり肉 かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	しょうが キャベツ しいたけ	ごはん しこくまい かたくりこ はなぶ みかんゼリー	油	515 626 780	23.0 27.8 32.9	16.2 18.4 20.6	1.68 2.16 2.57
21 金	 	こくとうパン かいそうサラダ ほたてチャウダー(乳麦)	ツナ ベーコン ほたて	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり レタス たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン	こくとうパン じゃがいも	ドレッシン グ バター シチュ ールウ ベシャメル ールウ	518 652 753	20.4 25.1 29.0	18.2 21.2 24.1	2.69 3.48 4.14

24 月	 麦ごはん ほっけのしおやき ごもきんぴら かきたまじる(卵)	ほっけ ぶた肉 さつまあげ とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう しいたけ たまねぎ	麦ごはん こんにゃく さとう	油	511 595 760	26.0 30.8 36.9	16.6 18.7 21.1	2.38 2.95 3.56		
25 火	 ごはん にしめ あつやきたまご(卵) かぶときゅうりの ゆかりづけ	とり肉 さつまあげ ちくわ しみどうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん かぶのは あかじそ	だいこん しいたけ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	油	499 600 757	22.6 26.0 31.3	14.6 15.5 17.7	2.05 2.44 2.91		
26 水	 ソフトめん ミートソース(乳) なつみかんサラダ	ぎゅうひき肉 ぶたひき肉	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく キャベツ なつみかん レタス きゅうり	スパゲッティソ フトめん さとう	オリーブ オイル アーモンド 油	561 635 826	22.6 26.0 32.5	16.8 18.8 21.6	2.53 3.00 3.92		
<今月のいちおし献立> 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識した献立を<今月のいちおし献立>として提供します。													
27 木	 麦ごはん タンドリーフィッシュ (乳麦) ほうれんそうのごまあえ すいとんじる(麦)	さけ とり肉 しみどうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	麦ごはん さとう すいとんのこな	オリーブ オイル ごま 油	508 598 751	26.1 31.6 37.4	14.0 15.7 17.4	1.75 2.14 2.55		
28 金	 食パン ツナサラダ マロニースープ チョコだいずクリーム	ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン マロニー チョコだいず クリーム	マヨネーズ (卵抜き) 油	506 627 738	17.3 21.4 24.7	23.7 27.2 30.4	2.01 2.63 3.20		
<今月の「いちご」は県産使用です>								4月平均値		520 628 786	21.9 26.6 32.0	17.8 20.6 23.5	2.26 2.89 3.52



* 給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。
* 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

献立について

「日本型食生活の日献立」

毎月19日近くのごはんの献立の日を実施します。ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事を実施しています。

「いちおし献立」

放射線に負けない体作りのため、発酵食品や食物繊維等が多い食材を使用し、腸内環境を整えることを目的として実施しています。

「かみかみ献立」

震災後、肥満傾向の児童生徒が多くなっています。そこで、月1回よくかんで食べることを意識させるために実施していきます。よくかんで食べると、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。このようによくかんで食べる効果などをお知らせしながら、実施していきます。

アレルギー表示

献立表のおかずの欄に、卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そばの7品目について、アレルギー表示をしています。ただし、ハムや練り製品に含まれている卵などのアレルギー表示はしません。調味料のアレルギー表示も記載しません。また、パンとメンは小麦粉が原材料です。主食のアレルギー表示はしませんのでご注意ください。毎日飲んでる牛乳についても、乳アレルギーの表示をしません。ただし、料理に使われている牛乳は表示します。

食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合は各学校へご連絡ください。

献立表について

4月より、幼稚園・小学校・中学校の栄養価を一緒に記載します。また、材料も「3群の栄養素」から「6群の栄養素」に表示が変わります。

<イラスト 少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用>