

6月 こんたてひょう

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)



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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
510	18.0	17.0	2.00
640	24.0	21.3	2.50
820	30.0	27.3	3.00

日	主食 牛乳	おかず
---	----------	-----

＜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。

1 木		ひじきごはん かみかみサラダ いわしだんごじる ヨーグルト(乳)	とりにく あぶらあげ だいず ちくわ いわし たら とうふ	ひじき 牛乳 ヨーグルト めかぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり しょうが ねぎ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	576 665 827	25.0 28.8 33.9	18.2 20.8 23.4	1.88 2.34 2.82
--------	--	---	---	---------------------------	------	---------------------------------------	----------------	--------------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

＜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。

2 金	 	<中体連応援メニュー> まるパン セルフカツサンド (麦) ミネストローネ (麦・乳)	ぶたにく だいず ベーコン だいふく まめ きんときまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ セロリー	まるパン でんぶん パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	501 668 797	21.7 29.4 33.7	18.1 22.3 25.7	2.12 2.90 3.59	
5 月	 	グリーンピースごはん とりにくのからあげ オニオンサラダ みそけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	グリーンピース ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	レタス きゅうり ごぼう	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ドレッシング	514 635 794	22.9 27.4 32.5	18.0 20.6 23.5	1.78 2.18 2.63
6 火	 	ごはん ちゅうかどんのぐ (えび・卵) ほうれんそうサラダ オレンジ	ぶたにく えび いか うずら卵 ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	にんにく たけのこ きくらげ オレンジ	もやし しいたけ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら オリーブ オイル ごま	506 635 792	22.3 27.8 33.0	17.9 21.1 23.9	2.09 2.68 3.17
7 水	 	ちゅうかめん みそラーメン チョレギサラダ あじさいゼリー	ぶたにく ツナ みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	キャベツ もやし レタス	ちゅうかめん ぶどうジュース ゼリー	あぶら ドレッシング	503 629 745	18.5 23.4 27.9	14.6 17.1 19.0	2.67 3.61 4.31
8 木	 	ごはん さばのごまころもやき (卵・麦) えだまめとチキンのサラダ はるさめスープ	さば みそ 卵 とりにく ベーコン	わかめ 牛乳	えだまめ にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり しいたけ	こめ さとう はるさめ	ごま ドレッシング	515 622 753	23.9 27.3 30.6	18.4 20.0 21.2	2.04 2.62 3.01
9 金	 	しよくパン ラフランスジャム リヨネーズポテト (乳) イタリアンスープ (卵・乳・麦)	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ コーン	しよくパン さとう パンこ じゃがいも ジャム	あぶら バター	568 651 781	21.7 24.9 29.5	20.9 23.9 27.6	2.18 2.59 3.19	
12 月	 	ごはん ぶたにくのみそやき だいこんとみずなのサラダ とうふのみそしる	ぶたにく みそ ハム とうふ	牛乳 わかめ	みずな	だいこん きゅうり えのき ねぎ	こめ さとう	ごま オリーブ オイル	513 637 797	23.5 28.6 34.1	21.0 24.4 28.1	1.95 2.53 3.09	
13 火	 	ごはん マーボーなまあげ (麦) きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん しいたけ にんにく きゅうり	たけのこ ねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	516 639 798	22.0 26.2 31.2	20.8 24.2 27.8	1.71 2.09 2.48
14 水	 	ソフトめん ツナとトマトのスパゲティ (えび・乳) レタスサラダ さくらんぼ	ツナ えび ほたて ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり さくらんぼ	セロリー マッシュルーム レモン レタス	ソフトめん さとう	あぶら オリーブ オイル	549 627 812	24.4 28.0 35.3	14.8 16.9 19.2	2.85 3.46 4.51
15 木	 	ごはん かつおのマヨネーズやき きりこぶのいために じゃがいもとかぶのみそしる	かつお みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん えだまめ	しょうが しいたけ ねぎ	ごぼう かぶ	こめ さとう しらたき じゃがいも	マヨネーズ (卵抜き) あぶら	487 600 751	25.7 30.8 36.7	14.0 15.6 17.3	2.27 2.69 3.25
16 金	 	コッペパン ももジャム カップやさいオムレツ (卵) かぼちゃのシチュー (乳・麦)	卵 とりにく ベーコン だいず	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも ジャム シチュールウ	あぶら バター	556 689 833	21.4 26.3 31.7	19.3 22.8 26.8	2.11 2.75 3.41	

＜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。

19 月		ごはん さけのこうみソースかけ こまつなのきんしあえ (卵) キャベツのみそしる (麦)	さけ 卵 なまあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ しいたけ	ねぎ もやし たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	534 660 792	25.7 30.8 34.6	17.7 20.3 21.4	2.14 2.62 3.00
---------	--	---	-----------------------	----	--------------	------------------------------	-------------------	-------------------------	-----------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

20	 	ごはん ビーンズカレー（乳・麦） かいそうサラダ	だいず だいふくまめ きんときまめ ぶたにく ツナ	チーズ 牛乳 わかめ こんぶ ふのり	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	レタス きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも カレールウ	あぶら ドレッシング	527 656 832	21.1 25.2 30.9	17.1 19.6 22.7	2.33 2.86 3.52
21	 	ちゅうかめん とんこつラーメン（卵・麦） いんげんサラダ ピーチコンポート	やきぶた うずら卵 なると とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きくらげ キャベツ たけのこ しょうが もも	もやし ねぎ レタス コーン	ちゅうかめん	あぶら ごま ドレッシング	496 571 730	22.0 25.8 32.4	15.9 18.6 21.4	2.28 3.02 3.73
＜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。													
22	 	ごはん こもくあつやきたまご （乳・卵・麦） しんじゃがのみそがらめ のっぺいじ	みそ とうふ とりにく 卵 ぶたにく	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんそう	しょうが しいたけ	だいこん たまねぎ	こめ はちみつ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	514 668 844	19.2 24.6 30.0	16.8 20.8 24.0	1.86 2.49 2.98
23	 	まるコッペパン アスパラガスの バーベキューソースいため ポテトとベーコンのスープ モーモーゼリー（乳）	ぶたにく ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム	りんご	まるパン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	546 634 755	24.3 28.9 34.6	16.1 17.9 20.3	2.46 3.17 3.91
26	 	ごはん にくしゅうまい（麦） ホイコーロー たまごスープ（卵）	ぶたにく みそ 卵	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しいたけ	しょうが たけのこ ねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	501 629 815	21.6 25.9 31.5	17.2 20.0 24.5	1.76 2.36 3.00
27	 	ごはん いわしのかばやき やさいのさっぱりあえ とうふときぬさやのみそしる （麦）	いわし あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな さやえんどう	しょうが キャベツ	もやし たまねぎ	こめ さとう でんぶん ふ	あぶら ドレッシング	535 627 754	24.0 26.7 30.1	21.2 22.2 23.3	2.02 2.33 2.63
28	 	ソフトめん カレーうどん（麦） こんにやくサラダ メロン	ぶたにく かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ メロン	しいたけ ねぎ きゅうり	ソフトめん でんぶん こんにやく さとう カレールウ	あぶら ごまあぶら	569 658 839	23.5 27.4 33.9	17.6 20.3 22.9	3.06 3.76 4.75
29	 	ごはん カミカミたこメンチ（麦） レタスそえ にしめ	とりにく さつまあげ しみとうふ たら たこ	牛乳 こんぶ あおさ	にんじん さやえんどう	たけのこ だいこん しいたけ しょうが	ふき ごぼう キャベツ レタス	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ こんにやく でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	522 624 790	22.3 25.5 30.8	15.6 16.7 19.4	1.91 2.21 2.64
30	 	しょくパン はちみつ&マーガリン（乳） とりにく の ラビコットソース コンソメスープ	とりにく ベーコン	牛乳	トマト ピーマン パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ		しょくパン さとう はちみつ	オリーブ オイル マーガリン	508 628 748	22.0 27.0 32.1	22.4 25.9 29.6	2.12 2.76 3.39



＊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。

＜献立紹介＞ 新じゃがのみそが

＜材料 1人分＞

新じゃがいも・・・中1/2個

油・・・・・・・・小さじ1杯

みそ・・・・・・・・小さじ0.7杯

酒・・・・・・・・小さじ0.4杯

みりん・・・・・・小さじ0.3杯

はちみつ・・・・・・小さじ0.4杯

白すりごま・・・・小さじ1杯

＜作り方＞

- 十分に洗浄したじゃがいもを皮付きのまま1.5cm角に切る
- じゃがいもを素揚げにする
- 調味料を全て合わせ、ひと煮立ちさせ、たれをつくる
- たれができたなら、素揚げにしたじゃがいもを入れ、からめる