

9月 月だるま

令和元年度



南相馬市立幼小中学校

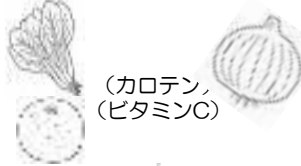
血液や筋肉となつて体を大きくする



(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	献立名	エネルギー					
		小	中	幼			
2月	あおなのカレーそぼろどん	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ こまつな コーン	ごはん さとう ごま	626	792	445
	キャベツのピクルス		キャベツ きゅうり にんじん		25.3	30.5	18.3
	コンソメスープ(乳)	とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター	18.7	21.8	12.7
3月	ごはん			ごはん	2.80	3.31	2.17
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	631	790	443
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ あかとさか まらのり かまぼこ	きいろピーマン もやし	かんてん あおしそドレッシング	24.4	29.3	17.1
	こうやとうふのみそしる	こうやとうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ	さといも	21.7	24.7	15.2
4月	ソフトめん			ソフトめん	2.69	3.26	2.06
	ナポリタンソース(乳)	とりにく ウィナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン あかピーマン トマト	オリーブオイル	638	835	454
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ グリーンカールレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	26.1	33.8	18.4
5月	アップルシャーベット		りんご	さとう	19.5	23.3	13.2
	ごはん			ごはん	1.84	2.25	1.38
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら こんにやく さとう	688	860	468
6月	あつやきたまご(卵)	たまご		さとう あぶら	24.8	29.5	16.7
	なごみあえ	ひじき こんぶ	きりほしだいこん にんじん きくらげ いら もやし	ごま さとう ごまあぶら	25.4	29.8	15.9
	しょうパン			しょうパン	2.05	2.44	1.50
7月	クリームゴールド			だいずクリーム	654	829	493
	しろみさかなのオーロラソースかけ	ホキ		こめパンこ コーンスターチ さとう	25.8	30.7	18.4
	アルファベットスープ(麦)	ぶたにく ひよこまめ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ じゃがいも	24.5	29.4	18.4
	ひとつくちとちおとめゼリー			とちおとめゼリー	2.51	3.12	1.92
8月	ごはん			ごはん	627	761	454
	なまあげのにくみそかけ	なまあげ ぶたにく みそ		あぶら さとう	27.2	30.7	20.8
	シルバーサラダ(乳)	チーズ ハム わかめ	キャベツ きゅうり コーン	しらたき わふうドレッシング	20.4	21.4	15.0
9月	ぐだくさんしる	とりにく とうふ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ねぎ	じゃがいも	2.33	2.76	1.82
	ごはん			ごはん	693	842	513
	やさしいふりかけ(麦・卵)	たまご かつおぶし のり		ごま さとう こむぎこ	29.8	35.3	21.3
	ほっけのしおやき	ほっけ			18.7	20.9	12.8
10月	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく	にんにく キャベツ もやし たまねぎ にんじん あおピーマン	あぶら	2.89	3.42	2.26
	だいずたっぶりみそしる	とうふ あぶらあげ えだまめ こうやとうふ みそ	えのきだけ にんじん ねぎ				
	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ はくさい もやし コーン にんにく	ちゅうかめん あぶら	642	819	470
11月	カリカリあぶらあげのサラダ	あぶらあげ	こまつな キャベツ	さとう ごまあぶら	25.6	32.0	18.1
	つきみだんご			しらたまだんご さとう こめこ	16.4	18.6	10.8
12月	ごはん			ごはん	4.26	4.96	3.51
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		651	811	454
	きりほしだいこんのハリハリあえ	ハム	きりほしだいこん きゅうり にんじん	ごまあぶら ごま	28.2	33.6	20.2
	わかめのみそしる(麦)	とうふ わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも せんだいふ	22.8	26.0	15.8




○ 『お月見』献立です。お月見はきれいな満月を見ながら、秋の収穫を感謝する日です。

11月	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ はくさい もやし コーン にんにく	ちゅうかめん あぶら	642	819	470
	カリカリあぶらあげのサラダ	あぶらあげ	こまつな キャベツ	さとう ごまあぶら	25.6	32.0	18.1
12月	つきみだんご			しらたまだんご さとう こめこ	16.4	18.6	10.8
	ごはん			ごはん	4.26	4.96	3.51
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		651	811	454
	きりほしだいこんのハリハリあえ	ハム	きりほしだいこん きゅうり にんじん	ごまあぶら ごま	28.2	33.6	20.2
12月	わかめのみそしる(麦)	とうふ わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも せんだいふ	22.8	26.0	15.8
					2.14	2.52	1.58





＜いちおし献立＞南相馬市では、『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。

13 金	コッペパン			コッペパン	676	826	492
	りんごジャム			りんごジャム	27.0	32.6	18.9
	オムレツの カラフルソースかけ(卵)	たまご ベーコン	パプリカ(赤・黄・橙) スズキニ マッシュルーム	でんぷん さとう オリーブオイル	27.5	30.8	18.5
	イタリアンサラダ(乳)	チーズ	レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル	3.40	4.13	2.58
	ワンタンスープ(麦)	とりにく なた	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	ワンタンのかわ ごまあぶら			
17 火	ごはん			ごはん	641	785	456
	さけのこうみソースかけ		さけ	しょうが にんにく ねぎ	27.9	33.9	21.6
	こまつなのきんしあえ(卵)	たまご	こまつな にんじん もやし	ごま	19.3	21.0	13.3
	キャベツのみそしる	なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ	じゃがいも	2.46	2.87	1.91
18 水	にくうどん		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しいたけ	618	806	445
	ごますあえ		とりにく	にんじん きゅうり みすな	29.9	37.7	22.1
	ぶどう			きよほう	16.9	19.0	11.2
					3.15	3.85	3.27

＜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ます。

19 木	ごはん			ごはん	644	800	453
	さばのみそに(乳)		さば きゅうりにゅう みそ	しょうが	28.1	33.4	19.8
	ごもくきんぴら		さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	20.9	23.9	14.5
	あきやさいじる		とりにく	にんじん だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ	2.81	3.34	2.18
20 金	しょくパン			しょくパン	661	840	500
	ラ・フランスジャム			ラ・フランスジャム	24.8	30.8	18.2
	リヨネーズポテト(乳)	ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも あぶら バター	27.8	33.1	20.4
	イタリアンスープ(卵・乳・麦)	とりにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ こまつな トマト	パンこ	2.72	3.43	2.17
24 火	ごはん			ごはん	643	815	451
	チキンカレー(乳・麦)	とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら カレールウ	26.1	31.0	18.4
	いかときゅうりのマリネ	いか	キャベツ きゅうり たまねぎ	オリーブオイル	19.1	22.6	12.9
					2.57	3.15	1.98

＜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。

25 水	タンメン(麦・卵)		ぶたにく うすらたまご なた	もやし にんじん はくさい いら たまねぎ たけのこ ねぎ	682	877	486
	さつまいもとにぼしのあげに		ちりめんじゃこ あおだいず		26.7	33.3	18.6
	なし			なし	20.0	22.5	13.5
26 木	ごはん			ごはん	638	788	458
	とりにくの オニオンマスタードかけ(乳)	とりにく	たまねぎ パセリ	バター でんぷん	27.8	32.9	20.3
	キャベツのサラダ	えだまめ	こまつな もやし キャベツ	パンパンジードレッシング	20.2	22.6	14.1
	わふうスープ	とうふ かまぼこ	ぶなしめじ にんじん たまねぎ こねぎ		2.26	2.67	1.76
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			611	776	453
27 金	コッペパン			コッペパン	26.8	33.2	19.3
	ハヤシチュー(麦・乳)	ぶたにく いんげんまめ きゅうりにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	あぶら じゃがいも ハヤシルウ	19.4	22.8	13.2
	ツナサラダ	ツナ	たまねぎ きゅうり グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	2.62	3.27	2.05
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
30 月	ごはん			ごはん	659	817	472
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	28.0	33.1	20.6
	だいずもやしのナムル	さつまあげ	だいずもやし こまつな	ごまあぶら さとう ごま	24.2	27.3	17.8
	かたぬきチーズ(乳)	チーズ			1.96	2.33	1.60

＜今月の「きゅうり、みすな、グリーンカールレタス」は
県産使用です。＞



今月平均値

645	810	464
26.6	32.2	19.1
21.2	24.2	14.6
2.72	3.31	2.11

令和	31
月	9

2019

|

|