

1月 なんだしよ

令和元年度



南相馬市立幼小中学校

血液や筋肉となっ 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 たんぱく質 脂質 塩分					
		小	中	幼			
8	とりなんばんうどん	とりにく なんと	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ こまつな	ソフトめん あぶら でんぷん	691	866	497
	カミカミたこメンチ(麦)	たら たこ あおさのり	キャベツ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ さとう	28.7	34.7	20.4
水	みかんサラダ		なつみかん はくさい きゅうり レーズン	ドレッシング	20.1	21.8	13.7
					3.14	3.68	2.46

『お正月・七草献立』 春の七草・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)

9	むぎごはん			むぎごはん	611	780	455
	モウカザメの さいきょうやき	モウカザメ みそ		みずあめ	29.3	35.1	21.5
木	いかにんじんのこうはくあえ(麦)	いか	だいこん きゅうり にんじん	さとう ごま	16.4	18.4	10.8
	ななくさいりそうに	とりにく なんと あぶらあげ しみどうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	しらたまだんご あぶら	2.13	2.52	1.66
10	コッペパン *よつわりパン(乳)原一中			コッペパン よつわりパン	625	800	456
	たまごサラダ(卵)(乳)	たまご ハム きゅうりゆう	パセリ	マヨネーズ(卵なし) オリーブあぶら	25.0	31.2	17.9
	そえグリーンカールレタス		グリーンカールレタス		26.6	31.6	18.8
金	ミネストローネ(麦)	ウィンナー ひよこまめ えだまめ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト セロリー にんにく	マカロニ あぶら じゃがいも	2.28	2.91	1.77
	14	ごはん			ごはん	613	771
たらの マヨネーズやき(乳)		たら チーズ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ(卵なし) ごま	25.5	30.6	18.3
あますづけ			きゅうり だいこん にんじん	さとう	20.3	23.4	15.5
はくさいスープ		ふたにく	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ	ビーフン あぶら	2.14	2.55	1.72

<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。

15	みそラーメン	ふたにく かまぼこ みそ	にんじん たら キャベツ もやし コーン ねぎ しいたけ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら	677	844	532
	ごぼうチップ(麦)		ごぼう	こむぎこ あぶら ごま	26.3	32.2	20.2
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			18.6	20.1	12.7
16	むぎごはん			むぎごはん	661	843	497
	ポークカレー(麦)(乳)	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ あぶら	25.8	30.6	19.1
	はくさいとりんごのサラダ (乳)	ハム チーズ	はくさい みずな りんご	あぶら さとう	21.5	24.9	14.8
	ビーンズカル	だいす いわし		さとう ごま でんぷん	2.76	3.34	2.13
17	しよくパン *よつわりパン(乳)原二中・原三中			しよくパン よつわりパン	705	881	535
	だいすチョコクリーム(乳)	だいす		さとう ココア	25.2	31.1	18.2
	リヨネースポテト	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 オリーブあぶら	33.2	38.4	25.5
	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	2.59	3.28	2.02

<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。

20	むぎごはん			むぎごはん	617	787	457
	ふたにくの アップルソースかけ	ふたにく	たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく	さとう	25.9	31.0	18.8
	はくさいのあさづけ	こんぶ	はくさい にんじん		22.1	25.0	15.4
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	こんにゃく	2.50	3.01	1.80
21	ごはん			ごはん	625	758	443
	ごもくなっとう(乳)	なっとう チーズ かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう うめ		27.9	31.7	20.2
	てづくりにくだんごスープ	ふたにく おから	ねぎ たら にんじん たけのこ きくらげ はくさい こまつな しいたけ しょうが	でんぷん ごまあぶら	19.0	20.6	12.9
	ぼんかん		ぼんかん		2.02	2.34	1.67

22	きつねうどん		あぶらあげ ぶたにく なたと	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう	ソフトめん	654	831	480
	じゃことこまつなのあえもの		じゃこ	こまつな もやし しめじ	ごまあぶら ごま	28.8	35.9	20.6
	水		あすき		こむぎこ ざらめとう さとう	17.0	19.2	11.1
23	むぎごはん				むぎごはん	617	790	460
	てづくりふりかけ		じゃこ かつおぶし こんぶ		ごまあぶら ごま	24.9	29.8	18.0
	ちくぜんに		とりにく ちくわ なまあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん	さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	21.4	24.5	14.8
	木		ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	1.90	2.24	1.46

学校給食週間 1月24日～1月30日

☆今年「地元の食材を楽しもう」をテーマに県産の料理や食材をとり入れた献立になっています。

24	まるパン *よつわりパン(乳)石神中・小高中				まるコッペパン よつわりパン	656	788	478	
	かじきカツ(麦)		かじき みそ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	30.6	35.1	23.3	
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス					
	金		ワンタンスープ(麦)	ぶたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	わんだんのかわ ごまあぶら	24.3	26.7	18.4
	プチぶよ				プチぶよ	3.24	3.81	2.67	
	かたぬきチーズ(乳)		チーズ						
27	むぎごはん				むぎごはん	667	855	493	
	さばのみそに		さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう	25.2	30.6	17.9	
	きりほしだいこんのサラダ		とりにく	だいこん にんじん きゅうり ごぼう レモン	さとう ごま オリーブあぶら	25.0	29.2	17.1	
	月		ずいきのみそしる(麦)	あぶらあげ みそ	にんじん すいき ねぎ	じゃがいも ぶ	2.69	3.25	2.10
28	ほっきごはん		ほっきがい	にんじん	ごはん さとう	612	752	478	
	シャモハンバーグ(卵)(麦)		しゃもにく たまご	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	30.2	34.5	23.7	
	火		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	19.8	21.4	14.5	
	ぐだくさんみそしる		ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	でんぶん	3.30	3.76	2.76	
29	とうにゅういり しおラーメン		ぶたにく なたと とうにゅう	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな きくらげ	ちゅうかめん あぶら	619	819	446	
	水		こんにゃくのごますあえ	あぶらあげ	にんじん もやし きゅうり	25.6	32.4	17.8	
	ずんだだんご		だいす		しらたまだんご さとう	16.1	18.3	10.4	
					2.19	2.69	1.67		

<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。

30	セルフゆかりおにぎり (のまたんのり)		のり	あかじそ	むぎごはん	603	750	445
	さけのしおやき		さけ			30.3	34.0	22.1
	木		ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう きゅうり もやし コーン にんにく	20.1	21.7	13.6
	けんちんじる		なまあげ だいす	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	3.15	3.60	2.45
31	しよくパン *よつわりパン(乳)鹿島中				しよくパン よつわりパン	614	763	466
	とりにくの トマトソースかけ		とりにく みそ	トマト	さとう	29.5	35.5	22.3
	金		アルファベットスープ(麦)	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	20.0	22.9	14.0
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			2.49	3.19	1.95

<今月の「キャベツ、きゅうり、ねぎ、白菜、大根、
グリーンカールレタス」は県産使用です>



今月平均値

639	804	474
27.3	32.7	20.0
21.2	24.0	14.9
2.63	3.15	2.07

*中学校では、1月のパンの日に給食を卒業する3年生の思い出となるよう、南相馬でおなじみの<原町製パンの「よつわりパン」>が出ます。製造数の都合により、よつわりパンが出る日は異なります。くわしくは献立表をみてください。

※ <イラスト「少年写真新聞社「給食&食育だよりセレクトブック」より引用>