

2月 ふだんごはん

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	小	中	幼
---	-----	---	---	---





くいろいろ献立を南相馬市では『免疫力を上げる献立』や『竹笋長』『郷土長』『伝統長』をいろいろ献立として提供しています。
 ……今日はく筋分献立です。明日2日4日は立春です。健康を願います。豆を食べ、春を迎えましょう。

3月	むぎごはん			むぎごはん				
	いわしのうめに	MILK	いわし	うめ	さとう てんぷん	606	771	457
	やさいののりあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん		27.1	32.2	19.3
	とんじる		ふたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	18.7	21.0	12.7
4月	せつぶんふくまめ (小・中)		だいす いわし		さつまいも ごま さとう	2.27	2.70	1.81
	こくとうふくまめ(麦) (幼)		だいす		さとう こむぎこ			
	ごはん				ごはん	640	794	452
	ひじきのつくだに	MILK	ひじき		さとう	24.8	29.3	17.6
火	すぶた(卵)		ふたにく うすらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ しょうが	てんぷん あぶら さとう	20.3	22.9	13.9
	だいこんサラダ		かまぼこ	だいこん きゅうり コーン	ドレッシング	2.43	2.80	1.97
	なめこうどん	MILK	とりにく かまぼこ	なめこ しいたけ にんじん はくさい ごぼう ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	620	805	440
水	スイートポテトサラダ		ハム	きゅうり	さつまいも マヨネーズ(卵なし)	16.0	18.2	10.4
	スイートスプリング			スイートスプリング		2.56	3.06	1.99
	むぎごはん	MILK			むぎごはん	638	814	537
木	まめみそ	MILK	だいす みそ		あぶら さとう ごま	26.6	32.1	22.4
	おでん(卵)		とりにく うすらたまご こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき	だいこん にんじん	さといも こんにゃく さとう	20.7	23.6	17.6
	はくさいときゅうりのあさづけ			はくさい きゅうり しょうが		2.59	3.10	2.05
	コッペパン	MILK			コッペパン	598	764	502
金	いちごジャム				いちごジャム	24.5	30.5	21.0
	じゃがいものチーズやき(乳)		ウィンナー チーズ	ブロッコリー たまねぎ パプリカ	じゃがいも オリーブあぶら	21.7	25.8	19.0
	スープスパゲッティ		ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ	スパゲッティ あぶら	2.43	3.18	1.99
	むぎごはん	MILK			むぎごはん	646	830	509
10月	すきやきに(麦)	MILK	ぎゅうにく ふたにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきだけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	しらたき せんだいふ あぶら さとう	26.3	31.7	19.9
	あつやきたまご(卵)		たまご		さとう あぶら	25.6	30.0	20.3
	こまつなのからしあえ			こまつな もやし にんじん		2.07	2.49	1.69
	しょうゆラーメン	MILK	やきぶた なたと わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン きくらげ	ちゅうかめん	672	858	491
水	てづくりはるまき(麦)(えび抜き)		ふたにく	たけのこ しいたけ にんにく しょうが	はるまきのかわ こむぎこ あぶら はるさめ さとう てんぷん ごまあぶら	20.1	22.9	13.8
	こうみあえ			だいこん きゅうり たくあん	ごま	3.48	4.09	2.79
	むぎごはん	MILK			むぎごはん	660	841	476
13月	さばのしおやき	MILK	さば			24.9	30.0	17.2
	きりぼしだいこんのいために		ふたにく	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	26.1	30.1	17.3
	じゃがいもとかぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ かぶのは にんじん ねぎ	じゃがいも	1.88	2.27	1.50
	<パレンタインデー献立> てづくりの『ココアプリン』をみんなで味わいましょう。❤❤❤❤❤							
14月	ナン(麦)	MILK			ナン	675	823	500
	キーマカレー(麦)(乳)	MILK	ふたにく とりにく だいす えだまめ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく	あぶら カレールウ	28.1	33.9	20.3
	フレンチサラダ			レタス きゅうり キャベツ りんご	オリーブあぶら さとう	28.6	33.3	21.1
	てづくりココアプリン(乳)		ぎゅうにゅう		ココアプリンのもと ホイップクリーム チョコスプレー	3.08	4.04	2.34

＜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。

17 月	むぎごはん				むぎごはん	625	795	536
	ぶりのてりやき		ぶり	しょうが	さとう	28.7	34.5	24.5
	ほうれんそうの カラフルごまあえ			ほうれんそう もやし コーン にんじん	ごま さとう	20.4	23.2	17.9
	えいようたっぷりみそしる(卵)		たまご みそ	たまねぎ みずな にんじん	じゃがいも	2.57	2.93	2.09
18 火	セルフオムライス チキンライス(乳)		とりにく チーズ	たまねぎ パプリカ マッシュルーム	ごはん パター	649	787	446
	たまごやきシート(卵)		たまご		あぶら	25.4	29.4	17.2
	コンソメスープ		ふたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ こまつな		27.0	28.9	16.1
	はるか				はるか	2.60	3.03	1.88

＜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。

19 水	カレーうどん(麦)(乳)		ふたにく なんと	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	ソフトめん カレールウ	704	912	590
	さつまいもとじゃこのあげに		ちりめんじゃこ だいず		さつまいも ごま でんぷん あぶら ごまあぶら さとう みずあめ	20.3	23.3	14.1
	あさづけ		こんぶ	はくさい にんじん		3.40	4.06	2.68
20 木	むぎごはん				むぎごはん	611	765	445
	なまあげの ゆずみそだれがけ		なまあげ ふたにく みそ	ゆず	あぶら さとう	28.2	32.7	19.9
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	こまつな にんじん もやし		20.3	21.8	13.1
	のっぺいじる		とりにく しみどうふ	だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ しょうが	さといも でんぷん	2.15	2.54	1.67
21 金	まるパン				まるコッペパン	695	882	507
	フライドチキン		とりにく	しょうが	こめこ あぶら	29.0	35.7	20.9
	グリーンカールサラダ			グリーンカールレタス きゅうり レモン	オリーブあぶら さとう	28.4	33.6	20.3
	コーンポタージュ(乳)(麦)		ベーコン しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも ポタージュールウ	2.78	3.65	2.13
25 火	ごはん				ごはん	688	901	497
	チキンカレー(麦)(乳)		とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ あぶら	25.5	31.2	18.6
	春キャベツとハムのサラダ(卵)		ハム	キャベツ たまねぎ きゅうり	コールスロードレッシング(卵)	23.5	24.8	17.1
	かたぬきチーズ(乳)(幼・小) ヨーグルト(乳)(中)		チーズ ヨーグルト			2.89	3.05	2.37
26 水	タンメン		ふたにく なんと	もやし にんじん はくさい いら たまねぎ たけのこ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	705	878	507
	チキンサラダ		とりにく だいず だいふくまめ きんときまめ	きゅうり レタス コーン	ドレッシング	19.3	20.9	13.0
	キャロットマフィン(卵)(乳)		たまご きゅうにゅう	にんじん	バター さとう ごま ホットケーキミックス	1.96	2.24	1.52
	むぎごはん				むぎごはん	588	752	443
27 木	さけのごまみそやき		さけ みそ		ごま	30.7	36.8	22.9
	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		16.2	18.1	11.0
	せんだいふのみそしる(麦)		とうふ みそ	だいこん ねぎ	ふ じゃがいも	2.63	3.15	2.05
	とうにゅう フレンチトースト(卵・麦)		とうにゅう たまご			しょくパン さとう	631	807
28 金	ポークビーンズ		ふたにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト	じゃがいも あぶら さとう	28.0	34.8	20.3
	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	ドレッシング	23.1	27.5	16.1
						2.24	2.87	1.72

＜今月の「キャベツ、はくさい、ねぎ、レタス、
グリーンカールレタス、だいこん」は県産使用です＞



今月平均値

647	821	488
27.1	32.9	20.1
22.0	24.9	15.8
2.55	3.06	2.01