

3月 かなだるび

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
---	-----	---	---	---

『ひな祭り献立』 3月3日の桃の節句は女の子の健康と幸せを願う日です。


2月	ちらしずし(卵)	あぶらあげ たまご	しいたけ れんこん かんぴょう きぬさや にんじん	ごはん さとう あぶら	616	769	535
	とりにくのみそやき	とりにく みそ	しょうが	ごま	26.8	31.9	23.0
	そえグリーンカールレタス		グリーンカールレタス		20.9	23.5	18.5
	すましじる(麦)	とうふ なると わかめ	えのきたけ こねぎ	ふ	2.75	3.28	2.24
	ひなゼリー			ももゼリー			

『受験応援献立』 いよいよ受験本番です。体調を整えてベストを尽くしましょう！！


3月	ごはん			ごはん			
	カツカレー カレー(麦)(乳)	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが	じゃがいも あぶら カレールウ	689	813	560
	ヒレカツ(麦)(卵)	ぶたにく たまご		こむぎこ パンこ あぶら	26.4	30.2	22.6
	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	ごま あぶら さとう	22.1	24.8	19.2
	ビーンズカル	だいず かたくちいわし		ごま さとう でんぷん	2.42	2.85	1.99
4月	ほうとううどん	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん はくさい だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ しいたけ	ソフトめん あぶら ごまあぶら	605	783	501
	なごみあえ	ひじき こんぶ	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	16.2	18.3	14.5
	はるか		はるか		2.24	2.67	1.82
5月	むぎごはん			むぎごはん			
	ふりかけ(卵)	たまご のり かつおぶし	ほうれんそう	ごま さとう あぶら	585	753	500
	さけのみそマヨやき(乳)	さけ みそ チーズ	パプリカ しょうが	マヨネーズ(卵なし)	27.7	33.6	23.1
	さっぱりサラダ	ハム	だいこん みずな きゅうり	オリーブあぶら さとう	17.5	20.0	15.4
6月	シュガーあげパン			コッパン さとう あぶら	706	862	537
	げんきサラダ	とりにく こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	24.6	30.6	19.0
金	ミネストローネ(麦)	ウィンナー だいず だいふくまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト にんにく	マカロニ じゃがいも	28.3	33.0	22.8
					2.36	2.92	1.79


<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。


9月	むぎごはん			むぎごはん	620	773	503
	おさかなナゲット(麦)	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	26.9	31.3	21.6
	ちゅうかあえ		もやし きゅうり にんじん コーン	ドレッシング	22.0	23.8	17.3
	はっぼうさい(卵)	ぶたにく いか ほたて うすらたまご	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ きぬさや しょうが	あぶら でんぷん ごまあぶら	2.27	2.57	1.68
10月	ごはん			ごはん	648	808	455
	ほっけのしおやき	ほっけ			30.1	35.7	21.7
	キャベツのもみづけ		キャベツ きゅうり にんじん		19.3	21.8	13.0
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	3.49	4.16	2.74
11月	みそバターラーメン(乳)	ぶたにく みそ	にんじん キャベツ もやし いら ねぎ コーン にんにく	ちゅうかめん パター あぶら	659	854	469
	はなシューマイ(麦)(卵)	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが	シューマイのかわ さとう でんぷん ごまあぶら	21.4	24.7	14.5
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	にんじん みずな レタス	ごま ごまあぶら	3.62	4.41	2.81
12月	むぎごはん			むぎごはん			
	ひじきのつくだに	ひじき		さとう ごま	628	797	472
	とりにくのからあげ(2)	とりにく	しょうが	こめこ あぶら	27.5	32.8	20.2
	こまつなののりあえ	のり かまぼこ	こまつな もやし にんじん	さとう あぶら	22.9	26.1	16.1
木	なまあげとかぶのみそしる	なまあげ みそ	かぶ かぶのは にんじん はくさい ねぎ		2.70	3.12	2.19

金	13	しょくパン			しょくパン	648	828	488
		けんさんももジャム			ももジャム	25.3	32.5	18.5
		いかとみずなのマリネ		いか	みずな きゅうり たまねぎ グリーンカールレタス	21.5	26.0	15.1
		クリームシチュー(乳)(麦)		とりにく きゅうりにゅう しろはなまめ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	2.44	3.15	1.90
		いちご			いちご			


〈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。


月	16	むぎごはん			むぎごはん	590	751	444
		さけの チャンチャンやき(乳)		さけ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	31.0	37.3	22.9
		シャキシャキナムル		ハム えだまめ	もやし きゅうり	15.3	17.1	10.0
		はるのかぜスープ(卵)		たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ こねぎ ほうれん草	2.32	2.76	1.82
		ミルクメーカーコーヒー						

水	17	ごはん			ごはん	614	767	428
		とうふハンバーグ おろしソース(麦)		とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	たまねぎ だいこん レモン	27.6	32.9	19.7
		ビタミンたっぷりサラダ		わかめ ツナ	きゅうり グリンカールレタス コーン キャベツ プロッコリー	18.5	20.8	12.4
		じゃがいものみそしる		しみどうふ みそ	もやし こまつな ねぎ	2.33	2.76	1.81

水	18	きつねうどん		とりにく あぶらあげ なんと	にんじん はくさい ごぼう ほうれん草 ねぎ しいたけ	668	845	479
		からしあえ			キャベツ もやし にんじん	28.8	36.0	20.5
		りんごのヨーグルトケーキ (麦)(乳)		ヨーグルト スキムミルク	りんご レモン	16.3	17.9	10.6
					ソフトめん	3.00	3.55	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。

木	19	むぎごはん			むぎごはん	633	813	498
		いわしのなんばんづけ		いわし	ねぎ しょうが	27.3	33.2	21.4
		ごもくまめ		とりにく だいず えだまめ	にんじん ごぼう しいたけ	22.8	26.4	17.8
		わかめのみそしる		わかめ とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	2.15	2.55	1.69

月	23	むぎごはん			むぎごはん	593	758	442
		ぎゅうどん		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	26.4	31.7	19.3
		こづゆ(麦)		ほたてかいばしら とりにく	にんじん しいたけ きくらげ きぬさや	16.7	18.7	11.1
		いちご				2.18	2.57	1.68

〈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	633	798	487
	27.5	33.3	21.1
	20.1	22.8	15.2
	2.58	3.09	2.03

〈材料 1人分〉

- ロースハム……………8g
- ほうれん草……………20g
- もやし……………10g
- きゅうり……………10g
- ホールコーン缶……………8g
- 白すりごま……………1.5g
- にんにく(すりおろす)…0.2g
- りんご酢……………3g
- サラダ油……………1g
- しょうゆ……………1.5g
- 砂糖……………0.6g
- 塩、こしょう……………少々

〈おすすめ献立〉ポパイサラダ

〈作り方〉

- 1 ハムは千切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- 2 ほうれん草は茹でて、水気をきり、2～3cmに切る。
- 3 もやしを茹でて、冷ましておく。
- 4 白すりごまとすりおろしたにんにく、調味料を合わせて、ドレッシングをつくる。
- 5 全ての材料を混ぜ合わせ、最後にドレッシングと和える。

※ドレッシングは、サラダの野菜をキャベツや大根などの生野菜にしたり、他の具材にかけても美味しいです。

