

2月 ふたふた

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		
小	中	幼

日	献立名				小	中	幼
---	-----	--	--	--	---	---	---



<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。
 ……今日は<筋分献立>です。明日2月4日は立春です。健康を願い豆を食べて、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	MILK	いわし	うめ	さとう	でんぷん	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
5月	すふた(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	でんぷん 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
	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)		25.1 32.0 17.6
6月	スイートスプリング			スイートスプリング			16.0 18.2 10.4
	2.56 3.06 1.99						
	むぎごはん	MILK			むぎごはん		638 814 537
	まめみそ	MILK	だいす みそ		あぶら さとう ごま		26.6 32.1 22.4
7月	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				コッペパン		598 764 502
	いちごジャム	MILK			いちごジャム		24.5 30.5 21.0
8月	じゃがいものチーズ焼き(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
	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
9月	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	やきふた なると 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
	27.7 34.4 19.9						
10月	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 でんぷん 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
	さばのしおやき	MILK	さば				24.9 30.0 17.2
11月	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
	ナン(麦)				ナン		675 823 500
	2.56 3.06 1.99						




<バ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	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