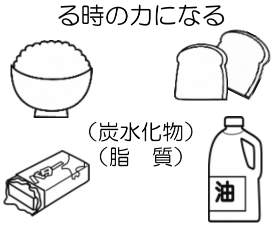
4月 こんだてひょう

令和２年度

南相馬市立幼小中学校

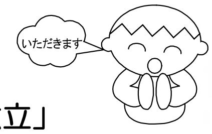


日	献立名	血液や筋肉となって体を大きくする（たんぱく質）（カルシウム）	体の調子をよくして病気になりにくくする（カロテン）（ビタミンC）	仕事や運動をする時の力になる（炭水化物）（脂　質） 油	エネルギー たんぱく質 脂　質 塩　分 小	中	幼
7 火	ごはん			ごはん	652	824	530
	ポークカレー（麦乳）	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　グリンピース　トマト	じゃがいも　あぶら　カレールウ	25.2 19.3	30.5 22.5	21.2 17.0
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ　きゅうり　グリンカールレタス	イタリアンドレッシング	2.59	3.13	2.11
8 水	しょうゆラーメン	やきぶた　なると　わかめ	もやし　にんじん　ほうれんそう　ねぎ	ちゅうかめん	616 28.1	783 34.3	513 23.0
	むしギョーザ(2)（麦）	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にんにく	こむぎこ　ごまあぶら	15.6	17.0	13.2
	ナムル	かまぼこ	こまつな　きりぼしだいこん	ごま　ごまあぶら　さとう	3.70	4.38	2.88
	＜入学お祝い献立＞						
9 木	しこくまいいりごはん			しこくまいいりごはん	696	865	520
	とりにくのからあげ(2)	とりにく	しょうが　にんにく	でんぷん　あぶら	25.9	31.1	21.8
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ　もやし　にんじん		22.8	25.9	19.3
	すましじる（麦）	とうふ	えのきたけ　こまつな　こねぎ	ふ	2.12	2.56	1.72
	<小中>おいわいゼリー			ゼリー　とうにゅうクリーム			
10 金	しょくパン			しょくパン	614	807	486
	だいずチョコクリーム(乳)	だいず		さとう　ココア	25.2	31.5	20.2
	じゃがいものチーズやき（乳）	ウィンナー　チーズ	たまねぎ　パセリ	じゃがいも　オリーブあぶら	26.0	32.6	22.9
	ぶたにくとみずなのスープ	ぶたにく　とうふ	もやし　にんじん　はくさい　みずな　にんにく	あぶら　でんぷん	2.33	3.00	1.78
13 月	チキンライス	とりにく	たまねぎ　パプリカ　マッシュルーム	ごはん　オリーブあぶら	627 26.9	762 30.4	555 23.9
	チンゲンサイのスープ	ぶたにく　とうふ　なると	にんじん　チンゲンサイ　たまねぎ　もやし　たけのこ　きくらげ	あぶら	19.1	20.7	17.0
	ストロベリーヨーグルト（乳）	ストロベリーヨーグルト			2.16	2.55	1.76
	＜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。						
14 火	ごはん			ごはん	600	774	481
	さけのしおやき	さけ			28.9	35.7	23.8
	いそべあえ	のり	もやし　こまつな　にんじん		18.5	21.4	16.1
	とんじる	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ	しょうが　にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく　あぶら	1.62	2.43	1.23
15 水	きつねうどん	あぶらあげ　とりにく　なると	にんじん　ごぼう　たまねぎ　ねぎ　しいたけ	ソフトめん	650 26.5	837 33.2	532 22.1
	おからサラダ	おから　ハム	にんじん　きゅうり　コーン	じゃがいも　マヨネーズ（卵抜）	20.6	23.5	17.9
	みしょうかん		みしょうかん		2.17	2.59	1.77
16 木	むぎごはん			むぎごはん	616	787	528
	てづくりとうふハンバーグ　トマトソースかけ（麦）	ぶたにく　とりにく　とうふ　とうにゅう	たまねぎ	パンこ　さとう	28.2	33.8	24.0
	コールスローサラダ（卵）	ハム	コーン　キャベツ　きゅうり	コールスロードレッシング	21.3	24.3	18.7
	えのきいりみそしる	あぶらあげ　わかめ　みそ	えのきたけ　にんじん　ねぎ		2.24	2.65	1.83
17 金	まるパン			まるコッペパン			
	かじきカツ　ソースかけ（麦）	かじき　みそ		パンこ　こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう　ごま	631	772	525
	グリンカールレタスぞえ		グリンカールレタス		25.7	30.5	22.2
	ごもくビーフンスープ	ぶたにく	にんじん　もやし　キャベツ　ねぎ　こまつな　きくらげ	ごまあぶら　ビーフン	19.2	22.0	17.4
	てづくりフルーツゼリー		パイン	ゼリーのもと　ナタデココ	2.91	3.46	2.43
20 月	むぎごはん			むぎごはん	590	755	559
	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　たけのこ　ねぎ　にら　にんにく　しょうが	あぶら　でんぷん　ごまあぶら	26.1	31.2	22.2
	ちゅうかサラダ（卵）	とりにく	キャベツ　きゅうり　にんじん	こんにゃく　ごまあぶら　さとう　ごま	19.6	22.2	17.9
	<小中>ミニトマト		ミニトマト		1.73	2.04	1.45
	<幼>おいわいゼリー			ゼリー　とうにゅうクリーム			
21 火	ごはん			ごはん	669	843	519
	あつやきたまご(卵)	たまご		さとう　あぶら	25.2	30.5	20.4
	ごもくきんぴら	ぶたにく　さつまあげ	ごぼう　にんじん　たけのこ　しいたけ　いんげん	こんにゃく　さとう　あぶら	25.2	29.5	19.7
	キャベツのみそしる（麦）	なまあげ　みそ	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも　ふ	2.35	2.89	1.84

22 水	とんこつラーメン	やきぶた　なると	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ　きくらげ	ちゅうかめん　ごま	606 24.8	799 32.1	500 20.7
	パリパリサラダ	とりにく　えだまめ	だいこん　みずな　きゅうり　ごぼう　レモン	はるさめ　あぶら　オリーブあぶら	18.8	22.3	16.5
	とちおとめゼリー			ゼリー	2.39	3.32	1.95
23 木	むぎごはん			むぎごはん	631	804	556
	やさいあんかけどんのぐ	ぶたにく　かまぼこ	たまねぎ　キャベツ　にんじん　きくらげ　チンゲンサイ　にんにく　しょうが	あぶら　でんぷん　ごまあぶら	26.0	30.9	22.4
	ポークコロッケ（麦）	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ　あぶら　さとう	20.9	23.8	19.2
	レタスぞえ		レタス		2.48	2.87	2.00
	わかめスープ	わかめ　ベーコン　とうふ	ねぎ　にんじん　えのきたけ　たけのこ	ごま			
24 金	しょくパン			しょくパン	660	839	554
	とりにくの　トマトソースがけ	とりにく　みそ	トマト	さとう	29.2	35.9	24.7
	みかんサラダ		グリンカールレタス　きゅうり　なつみかん	オリーブあぶら　さとう	22.7	26.8	19.7
	コーンポタージュ（乳麦）	ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　コーン　パセリ	じゃがいも　ポタージュルウ　ベシャメルソース	2.71	3.41	2.20
27 月	むぎごはん			むぎごはん	639	789	515
	たこナゲット(小中2)(幼1)（麦）	たこ　いか　たちうお		あぶら　さとう　こむぎこ	26.1	29.5	20.0
	なごみあえ	ひじき　こんぶ	だいこん　にんじん　きくらげ　にら　もやし	ごま　さとう　ごまあぶら	18.6	19.8	14.8
	にくじゃが	ぶたにく　なまあげ	にんじん　たまねぎ　しいたけ　グリンピース	じゃがいも　こんにゃく　あぶら　さとう	1.90	2.08	1.36
＜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。 ＜端午の節句祝い献立＞							
28 火	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ　にんじん　しいたけ	ごはん　あぶら　さとう	676	833	594
	あかうおのたつたあげ	あかうお	しょうが	こめこ　あぶら	27.2	32.3	23.5
	キャベツのあさづけ		キャベツ　きゅうり　しょうが		20.6	23.5	18.1
	なめこじる	とうふ　みそ	なめこ　だいこん　こねぎ		2.84	3.48	2.22
	かしわもち	あずき		もち　さとう			
＜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。							
30 木	むぎごはん			むぎごはん	620	796	528
	ぶたにくの　アップルソースかけ	ぶたにく	たまねぎ　しょうが　にんにく　りんご　レモン	さとう	25.7	31.0	21.8
	かいそうサラダ	わかめ　かまぼこ	だいこん　きゅうり　コーン	あおじそドレッシング	19.9	23.0	17.4
	じゃがいもと　たまねぎのみそしる	あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも	2.90	3.43	2.35
				今月平均値	634 26.5 20.5 2.42	804 32.0 23.5 2.95	529 22.2 17.8 1.93

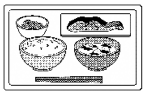
＜今月の「きゅうり、ねぎ、グリンカールレタス」は県産使用です。＞

献立について



○「日本型食生活の日献立」

毎月１９日近くのごはんの献立の日に実施します。ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が 加わったバランスのとれた食事を実施しています。



○「いちおし献立」

発酵食品や食物繊維等が多い食材を使用し、腸内環境を整え免疫力アップを目的とした『免疫力をつける献立』や子どもたちに伝えたい『行事食』『郷土食』『伝統食』を実施していきます。

○「かみかみ献立」

震災後、肥満傾向の児童生徒が多くなってます。そこで、月１回よくかんで食べることを意識させるために実施していきます。よくかんで食べると、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

このようによくかんで食べる効果などをお知らせしながら、実施していきます。

○アレルギー表示

表示をします	表示をしません
・献立表のおかずの欄に、卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そばの７品目	・ハムや練り製品に含まれている卵など
	・主食（パン・めん）の小麦粉
・料理に使用する牛乳	・毎日の牛乳

※食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合は各学校へご連絡ください。

イラスト　　少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」「給食＆食育だよりセレクトブック」　より引用