

5月 こんぼろびより

令和2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



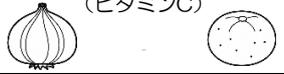
(たんぱく質)
(カルシウム)



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)



エネルギー
たんぱく質
脂質
質分
塩

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

7・8日は<対応給食>となります。各校において、若干の献立変更があります。

7 木	むぎごはん			むぎごはん	600	737	544
	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 こま	24.0	27.4	22.4
	からしあえ		キャベツ もやし にんじん		15.5	16.3	15.3
	みそしる	みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも あぶら	2.42	2.73	2.15
8 金	ごはん			ごはん	582	727	444
	あつやきたまご(卵)	たまご		さとう あぶら	17.3	20.3	13.9
	じゃがいものオイルやき		たまねぎ パプリカ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	21.6	24.7	16.7
	やさいスープ(麦)		にんじん もやし しいたけ ねぎ こまつな		2.00	2.36	1.54
11 月	むぎごはん			むぎごはん	614	772	534
	さけのムニエル(麦・乳)	さけ		こむぎこ バター	26.0	31.4	21.9
	タルタルソース(卵)			タルタルソース	22.1	23.8	20.2
	ほうれんそうと ベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ コーン	オリーブオイル	2.30	2.69	1.90
	とうふとしめじのスープ	とうふ	しめじ にんじん たまねぎ こねぎ				
12 火	ハヤシライス(麦・乳)	ぎゅうにく ふたにく だいす	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマト パセリ	ごはん バター ハヤシルウ	656	818	538
	みずなサラダ	えだまめ ハム	みずな レタス グリーンカールレタス にんじん	わふうドレッシング こま	25.4	30.6	21.5
	あおうめゼリー			ゼリー	18.7	21.4	16.5
					2.48	2.95	2.01
13 水	おやこうどん(卵)	とりにく たまご なると	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	ソフトめん あぶら	596	773	487
	やさいのごますあえ		キャベツ きゅうり にんじん	こま さとう	28.6	36.4	23.7
	あまくさばんかん		あまくさばんかん		15.1	17.0	13.6
					3.11	4.23	2.37
14 木	トントンびょうしどん	ふたにく かまぼこ	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう	607	799	517
	レモンづけ		キャベツ きゅうり レモン		25.0	32.8	21.4
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ	じゃがいも	18.6	21.8	16.4
	く中>ピーズカル	だいす いわし		さとう でんぷん こま	2.85	3.46	2.31
15 金	まるパン			まるコッペパン	621	795	502
	ポロニアカツ	とりにく		じゃがいも でんぷん あぶら	25.1	31.2	20.8
	まめサラダ	だいす だいふくまめ ツナ ぎんときまめ ちくわ	きゅうり レタス コーン	わふうドレッシング	22.0	26.3	19.7
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	じゃがいも	2.77	3.48	2.22
	アップルシャーベット		りんご	さとう			
18 月	むぎごはん			むぎごはん	636	808	471
	とりにくのねぎタレがけ	とりにく	ねぎ	こめこ あぶら さとう	25.9	30.7	18.8
	キャベツのおかかあえ	かまぼこ かつおぶし	キャベツ にんじん	さとう	21.8	24.8	15.2
	じゃがいものみそしる	しみとうふ みそ	にんじん たまねぎ きぬさや	じゃがいも	2.30	2.70	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。

19 火	ごはん			ごはん	641	776	546
	さばのゴマころもやき(麦・卵)	さば みそ たまご		こま さとう	29.2	33.0	25.8
	いりとうふ(麦・卵)	とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	あぶら さとう	19.2	20.4	18.3
	すましじる(麦)	わかめ なると	えのきたけ にんじん こまつな こねぎ	ふ	2.46	2.88	2.09
	ミルクコーヒー			ミルクコーヒー			

20	みそラーメン		ふたにく かまぼこ みそ	にんにく にら にんじん キャベツ もやし コーン しいたけ ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	681	854	546
	いかフリッター(麦)		いか おきあみ		こむぎこ でんぷん あぶら	28.8	35.2	22.6
	じゃこサラダ		じゃこ くきわかめ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん	ごまあぶら ごま さとう	19.6	21.5	15.9
	てづくりいちごゼリー				ゼリーのもと ナタデココ	3.53	4.16	2.77
21	キーマカレー(麦・乳)		ふたにく とりにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが にんにく	むぎごはん あぶら カレールウ	707	909	596
	フルーツヨーグルトあえ(乳)		ヨーグルト	みかん りんご もも	ホイップクリーム	25.6	30.9	22.0
22	セルフドックパン				コッペパン	24.4	29.3	20.9
	ソースつきウインナー		ポークウインナー		さとう	1.99	2.47	1.54
	イタリアンサラダ(乳)		チーズ	レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	613	798	493
	とりにくとやさいの とうにゅうスープ		とりにく しろはなまめ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら こめこ	26.8	33.8	22.4
25	むぎごはん				むぎごはん	25.6	31.4	22.9
	マーボーなまあげ		ふたにく なまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	2.81	3.60	2.32
	ちゅうかサラダ		とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	634	804	543
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		27.2	32.6	23.4

＜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。

26	グリーンピースごはん		わかめ	グリーンピース	ごはん	592	774	478
	モウカザメのさいきょうやき		モウカザメ みそ		みずあめ	29.7	36.5	24.9
	だいこんとみずなのサラダ		ハム	だいこん みずな コーン	わふうドレッシング	13.7	18.8	12.2
	キャベツのみそしる(麦)		あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ねぎ	じゃがいも ぶ	2.53	3.30	2.06
	＜中＞かたぬきチーズ(乳)		チーズ					
27	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 こまつな しいたけ	ソフトめん あぶら でんぷん	676	847	518
	ツナサラダ		ツナ	たまねぎ きゅうり グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	27.1	34.0	21.9
	サダーアングギー(麦・卵)		たまご		こむぎこ ホットケーキミックス こくとう あぶら	17.9	19.4	14.5

＜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。

28	むぎごはん				むぎごはん	684	871	560
	あつやきたまご(卵)		たまご		さとう あぶら	25.8	31.1	21.5
	キャベツのあさづけ			キャベツ きゅうり しょうが		26.9	31.4	21.0
	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	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	2.22	2.62	1.63
29	しょくパン				しょくパン	608	770	508
	いちごジャム				いちごジャム	28.4	35.1	24.0
	タンドリーチキン(乳)		とりにく ヨーグルト			23.0	27.1	19.9
	アスパラガスのサラダ		ハム	アスパラガス キャベツ コーン きゅうり	オリーブオイル さとう	2.55	3.25	2.05
もずくスープ		ふたにく もずく	にんじん もやし たまねぎ ねぎ こまつな					

＜今月の「きゅうり、ねぎ、グリーンカールレタス」は
県産使用です。＞

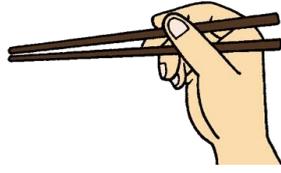


イラスト「給食&食育だよりセレクトブック」より引用

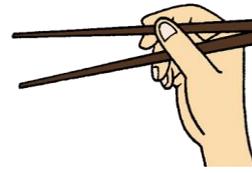
はしを正しく持って使いましょう



えんぴつのように、
はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指
のつけ根と薬指の先で
はさみます。



親指、人差し指、中指で
上のはしを動かします。
下のはしは動かしません。