

# 6月 食育月間

令和2年度

南相馬市立幼小中学校

日	献立名	血液や筋肉となつて体を大きくする	体の調子をよくして病気になるにくくする	仕事や運動をする時の力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		(たんぱく質) (カルシウム)	(カロテン) (ビタミンC)	(炭水化物) (脂質)	小	中	幼
1月	ごはん			ごはん	608	753	492
	おやこどん(卵)	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	さとう あぶら	26.9	31.9	22.6
	こまつなみそしる(麦)	とうふ みそ	こまつな	じゃがいも ぶ	15.8	17.6	14.0
	ばんかん		ばんかん		2.31	2.76	1.89
2月	ごはん			ごはん	670	839	542
	ピーズカレー(麦・乳)	だいず だいふくまめ きんときまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	じゃがいも あぶら カレールウ	26.2	31.1	22.2
火	イカとみすなのサラダ	いか	みすな きゅうり たまねぎ グリーンカルレタス	さとう オリーブオイル	2.55	3.09	2.15
	しおラーメン	ぶたにく なると	にんじん はくさい もやし ねぎ ほうれんそう きくらげ	ちゅうかめん あぶら	599	766	502
水	パオズ(麦)	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう ごむぎこ	15.5	16.8	13.0
	シルバーサラダ(乳)	チーズ ハム わかめ	キャベツ きゅうり コーン	こんにやく わふうドレッシング	2.95	3.48	2.27

＜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。

4月	ごはん			ごはん	607	756	504
	かつおのマヨネーズやき	かつお みそ	しょうが	マヨネーズ(卵なし)	29.4	35.3	24.7
	かいそうとこんにゃくの カミカミきんぴら	くきわかめ	にんじん ごぼう しいたけ	こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	16.6	18.4	14.9
	きぬさやのみそしる	あぶらあげ みそ	きぬさや にんじん ねぎ	じゃがいも	2.58	3.05	2.02
5月	しょくパン			しょくパン	602	762	509
	りんごジャム			りんごジャム	24.7	30.6	20.7
	とりにくとひよこまめの いためもの	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン	あぶら でんぷん ごまあぶら オイスターソース	19.2	22.6	16.7
8月	ワンタンスープ(麦)	ぶたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	ワンタン ごまあぶら	2.29	2.89	1.86
	ごはん			ごはん	638	777	489
	ぶたキムチどん	ぶたにく とうふ	はくさい キムチ たまねぎ ねぎ いら しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら オイスターソース	27.3	31.6	22.2
9月	ごぼうサラダ	ひじき えだまめ ちくわ	ごぼう にんじん みすな	あぶら さとう わふうドレッシング	16.1	17.5	13.2
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.26	2.69	1.71
	ごはん			ごはん	667	800	569
10月	かじきカツのソースかけ(麦)	かじき みそ		あぶら さとう パンこ ごむぎこ でんぷん	27.6	31.0	24.6
	ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー たまねぎ コーン グリーンカルレタス	あぶら さとう	19.9	21.3	18.5
	もずくのみそしる	もずく なまあげ みそ	にんじん こねぎ	じゃがいも	2.55	2.84	2.23
11月	スパゲッティ ミートソース(乳)	きゅうり ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ マッシュルーム トマト にんにく	ソフトめん オリーブオイル	646	842	533
	みかんサラダ		なつみかん きゅうり グリーンカルレタス	オリーブオイル さとう	28.1	35.2	23.1
12月	みかんサラダ				16.8	19.2	14.9
	ごはん			ごはん	631	756	494
	ギョーザ(麦) <幼>1小・中・2	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	パンこ ごむぎこ	27.5	31.0	22.1
	ぶたにくとキャベツの みそいため	ぶたにく みそ	キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが	さとう あぶら	19.0	20.2	16.8
12月	わかめスープ	わかめ かまぼこ とうふ	もやし ねぎ しいたけ	ごま	2.36	2.66	1.93
	かたぬきチーズ(乳)	チーズ					
	コッペパン			コッペパン	707	896	585
	だいずチョコクリーム(乳)	だいず		さとう ココア	26.9	32.6	22.2
	オムレツのカラフル ソースかけ(卵)	たまご ベーコン	パプリカ スッキーニ マッシュルーム	オリーブオイル さとう	33.4	39.8	28.3
12月	アスパラガスのサラダ	ツナ	アスパラガス きゅうり キャベツ にんじん	オリーブオイル さとう	3.19	3.89	2.50
	アルファベットスープ(麦)	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	マカロニ			

## 毎年6月は「食育月間」

自分たちの食生活を見直しましょう。



## 給食に登場!

かみごたえのある食品で  
かむ力アップ

学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



＜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。

15 月	ごはん			ごはん	603	753	541
	あじのしおこうじやき	あじ			28.5	34.2	26.1
	きりこんぶのいために	こんぶ とりにく さつまあげ えだまめ	にんじん ごぼう しいたけ	こんにゃく さとう あぶら	14.7	16.4	13.6
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ しみとうふ みそ	にんじん ねぎ	じゃがいも	2.67	3.20	2.32
	ひとくちとちおとめゼリー			ゼリー			
16 火	ごはん			ごはん	652	788	532
	なまあげのにくみそかけ	なまあげ とりにく みそ		あぶら さとう	27.7	31.4	21.3
	きぼしだいこんのハリハリあえ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま さとう ごまあぶら	21.3	23.1	16.2
	わふうスープ(卵)	うすらたまご かまぼこ	しめじ たまねぎ にんじん こねぎ		2.59	2.90	1.91
	ミルクコーヒー			ミルクコーヒー			
17 水	しょうゆラーメン	やきふた なると	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン たけのこ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	629	799	528
	ツナサラダ	だいず だいふくまめ きんときまめ 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	26.0	33.0	21.8
	あじさいゼリー			ゼリーのもと カクテルゼリー ぶどうジュース	14.1	15.8	12.8
					3.54	4.20	2.89
18 木	ごはん			ごはん	628	774	548
	にくじゃが	ふたにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	26.8	31.2	23.6
	もやしのカレーあえ	ハム	もやし ビーマン		17.8	19.7	15.8
	ミニトマト		ミニトマト		1.85	2.12	1.54
	ビーンズカル	だいず かたくちいわし		でんぷん さとう ごま			
19 金	ピザコッパパン(乳)	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン パブリカ マッシュルーム	コッパパン あぶら	605	787	510
	グリーンサラダ		レタス きゅうり	イタリアンドレッシング	27.0	34.4	22.9
	とりにくとやさいの とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう みそ ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ	あぶら こめこ じゃがいも	22.8	27.8	20.0
				2.57	3.30	1.99	
22 月	ごはん			ごはん	650	806	513
	ひじきのつくだに(麦)	ひじき かんてん		ごま さとう	26.6	31.1	21.6
	すぶた(卵)	ふたにく うすらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ビーマン	あぶら でんぷん さとう	20.0	22.4	16.7
	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 ごま ごまあぶら さとう	2.06	2.32	1.66
23 火	ごはん			ごはん	646	777	554
	さばのみそに	さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	26.3	31.4	22.6
	こまつなのりあえ	かまぼこ のり	こまつな もやし にんじん		22.3	25.9	18.9
	のっぺいじる	とうふ とりにく	しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん	2.35	2.76	1.91
24 水	カレーうどん(麦・乳)	ふたにく なると	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	ソフトめん カレールウ あぶら でんぷん	620	912	493
	ひじきサラダ	ひじき ハム	レタス にんじん	わふうドレッシング	26.5	37.8	21.6
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			15.5	20.2	13.3
					2.27	3.44	1.73
＜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。							
25 木	ごはん			ごはん	635	786	494
	えだまめいりたまごやき(卵)	たまご えだまめ		でんぷん さとう	25.2	30.9	19.5
	しんじゃがのみそがらめ	みそ		じゃがいも みずあめ ごま あぶら	18.2	20.2	15.1
	こづゆ(麦)	ほたて とりにく	にんじん しいたけ きくらげ きぬさや	こんにゃく ぶ	2.18	2.56	1.66
26 金	コッパパン			コッパパン	647	818	556
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	28.7	35.2	24.3
	とりにくのバセリ ソースやき(乳)	とりにく チーズ	バセリ にんにく	パンこ オリーブオイル	23.2	27.6	20.0
	ミネストローネ(麦)	だいず だいふくまめ きんときまめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー にんにく	マカロニ じゃがいも あぶら	2.19	2.76	1.78
	メロン		メロン				
29 月	ごはん			ごはん	646	846	532
	マーボーとうふ	ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ いら ねぎ にんにく しいたけ しょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん	24.5	30.9	20.6
	〈中〉もちごめにくだんご(麦)	ふたにく とりにく	たまねぎ しょうが	もちごめ さとう でんぷん パンこ	19.6	24.3	17.0
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん にんじん	ごまあぶら ごま	1.85	2.34	1.52
	サワーゼリー(乳)			にゅういんりょうゼリー			
30 火	ごはん			ごはん	607	757	493
	うめじそふりかけ(麦)	かつお	しそ うめ	ごま でんぷん	26.2	30.9	21.9
	ふたにくのしょうがタレかけ	ふたにく	しょうが	さとう	21.0	23.6	18.2
	キャベツのもみづけ		キャベツ きゅうり にんじん		2.68	3.06	2.29
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな ねぎ				

＜今月の「きゅうり、みずな、グリーンカールレタス」は  
県産使用です。＞



今月平均値

643	798	523
26.9	32.6	22.5
19.2	21.9	16.6
2.44	2.94	1.97