

7月 いただきます

令和2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



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

日	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分					
		小	中	幼			
1 水	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たらこ もやし ねぎ にんにく キャベツ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら	588 25.1	760 31.7	519 21.8
	チョレギサラダ	とりにく わかめ	レタス きゅうり にんじん	チョレギドレッシング	15.5	17.3	13.7
	アップルシャーベット		りんご	さとう	3.06	3.67	2.48
2 木	ごはん			ごはん	594	745	484
	あまからぶたどん	ぶたにく しみとうふ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく こねぎ	さとう あぶら	26.9 15.8	31.8 17.8	22.3 14.3
	きゅうりとかぶのあさづけ なすのみそしる	なまあげ みそ	きゅうり かぶ かぶのは なす えのきたけ ねぎ	じゃがいも	2.72	3.23	2.20
3 金	しよくパン			しよくパン	611	772	472
	ももジャム			ももジャム	29.0	35.6	22.8
	とりにくのラビゴット ソースかけ	とりにく	たまねぎ トマト パプリカ パセリ	オリーブオイル さとう	24.1	28.5	19.6
うずらたまごのスープ(卵)	ベーコン うずらたまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ		2.45	3.13	1.83	
6 月	ごはん			ごはん	622	781	498
	さけのこうみソースかけ	さけ	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん さとう あぶら	26.8	32.3	21.9
	こまつなのきんしあえ(卵) キャベツのみそしる(麦)	たまご とうふ みそ	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ	ごま じゃがいも ぶ	17.7 2.34	20.5 2.81	15.7 1.90

<七夕献立> 7月7日は七夕です。みなさんの願い事が叶いますように。すまし汁のお星様をさがしてみてね。

7 火	すめし			ごはん	600	765	474
	てまきずしのぐ(卵) (たまご・きゅうり・やきにく)	たまご ぶたにく のり	きゅうり もやし しょうが	さとう	26.4	32.6	21.3
	すましじる	とうふ かまぼこ	にんじん おくら しいたけ こねぎ	ビーフン	15.4	18.2	12.9
たなばたゼリー			ゼリー	2.10	2.54	1.63	
8 水	ツナとトマトのスパゲッティ(乳)	ツナ ほたて 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 バター	598 27.7	775 34.6	492 22.8
	かいそうサラダ	わかめ ハム	だいこん きゅうり コーン	あおじそドレッシング	14.2	15.7	12.8
	すいか		すいか		2.28	2.72	1.87
9 木	ごはん			ごはん	695	853	533
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	26.6	31.1	20.9
	イカナゲット(麦) コロコロきゅうりづけ	いか たちうお	きゅうり	こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう	23.9 2.08	26.8 2.37	18.8 1.58
10 金	セルフ ウイナードックパン	ウイナード		コッペパン さとう	627 28.3	769 33.8	518 23.5
	トマトサラダ		トマト グリーンカルレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	29.1	32.0	24.2
	イナムドゥチ	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	にんじん だいこん こまつな しいたけ	こんにやく	3.33	4.05	2.57
13 月	わかめごはん	わかめ		ごはん	630	775	523
	とりにくのてりやき	とりにく			29.4	34.6	25.1
	からしあえ		キャベツ もやし にんじん		19.1	21.4	16.8
みょうがのかきたまじる(卵)	たまご とうふ	みょうが にんじん こまつな えのきたけ	でんぷん	2.97	3.45	2.40	
ヨーグルト(乳)	ヨーグルト						

<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。

14 火	ごはん			ごはん	631	832	527
	ささかまのゆかりあげ(麦・卵)	ささかまぼこ	うめゆかり	てんぷらこ あぶら	24.3	32.3	20.8
	いんげんのごまあえ	とりにく	さやいんげん キャベツ にんじん	ごま さとう	19.7	23.5	18.1
とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しょうが だいこん こぼう こねぎ	じゃがいも こんにやく あぶら	2.35	3.68	1.94	
15 水	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ にんにく レタス しょうが たけのこ きゅうり ねぎ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら あぶら さとう オイスターソース	659 26.8	843 33.3	583 23.3
	こんにやくサラダ	ツナ	キャベツ にんじん もやし	こんにやく あぶら ごまあぶら さとう	20.4	23.3	17.9
	ガリガリくん			(ぶどう・りんご・パイナップル)ジュース	2.56	3.01	2.06

<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。

<いざ出陣！献立> 今月は相馬野馬追です。給食でもそれに合わせて『いざ出陣献立』です。

16 木	かいばしらごはん	ぼたて あぶらあげ えだまめ	にんじん ごぼう	ごはん さとう あぶら	596	749	510
	かつおのあげに	かつお	しょうが	こめこ あぶら さとう	30.0	36.0	24.6
	きゅうりのこんぶづけ	こんぶ	きゅうり だいこん		17.1	19.2	15.4
	すましじる(麦)	とうふ かまぼこ	えのきたけ にんじん こまつな こねぎ	ふ	2.86	3.45	2.31
	ひとくちとおとめゼリー			ゼリー			
17 金	きなこあげパン	きなこ		コッペパン あぶら さとう	587	756	497
	イタリアンサラダ(乳)	チーズ ハム ひよこまめ	グリーンカールレタス きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング	25.2	31.0	21.4
	ワンタンスープ(麦)	とりにく	にんじん もやし ねぎ にら	ワンタン ごまあぶら	22.4	26.6	19.6
	ミニトマト		ミニトマト		2.76	3.61	2.24

<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。

「勝ち飯®」×夏のみそ汁キャンペーン 食育応援企業団の福島中央テレビと(株)味の素との共同キャンペーン特別メニューです。

20 月	ごはん			ごはん	617	769	
	ぶたにくのしょうがタレかけ	ぶたにく	しょうが	さとう	26.8	32.1	
	やさいのうめあえ	かまぼこ わかめ かつおぶし	きゅうり きりぼしだいこん うめ	ごま	20.3	23.5	
21 火	ごはん			ごはん	615	776	
	ハヤシライス(麦・乳)	ぎゅうにく	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ マッシュルーム トマト にんにく	あぶら ハヤシルウ	25.6	30.8	
	みずなのサラダ	いか えだまめ	みずな レタス にんじん グリーンカールレタス	わふうドレスリング	2.15	2.52	
22 水	きつねうどん	ぶたにく あぶらあげ なた	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	ソフトめん さとう	655	835	
	まめまめサラダ	だいず えだまめ ハム	コーン レタス にんじん きゅうり レモン	オリーブオイル さとう	17.9	20.2	
	れいとうみかん		みかん		2.63	3.07	
27 月	ごはん			ごはん	636	789	
	なすいりマーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	なす たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ にんにく しいたけ	さとう ごまあぶら でんぶん	24.6	30.7	
	シルバーサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	こんにやく さとう ごまあぶら ごま	18.6	22.4	
28 火	ごはん			ごはん	612	770	
	さけのしおやき	さけ			29.6	35.5	
	ゴーヤチャンプルー(卵)	ぶたにく とうふ たまご	ゴーヤ たまねぎ にんじん にんにく	ごまあぶら さとう	20.9	24.3	
29 水	しょうゆラーメン	やきぶた なた	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン たけのこ	ちゅうかめん あぶら	642	797	
	もちごめにくだんご(麦) 2ヶ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	もちごめ さとう でんぶん パンこ	17.7	18.2	
	キムチあえ		キャベツ きゅうり にんじん はくさいキムチ		3.70	4.21	
30 木	ごはん			ごはん	620	767	
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こめこ	25.2	29.8	
	キャベツときゅうりの レモンづけ		キャベツ きゅうり レモン		16.7	18.8	
	じゃがいものみそじる	とうふ わかめ みそ	にんじん さやいんげん ねぎ	じゃがいも	2.46	2.78	
31 金	ナン			ナン	611	777	
	キーマカレー(麦・乳)	ぶたにく とりにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく	あぶら カレルウ	29.1	36.2	
	さっぱりサラダ	ハム	レタス きゅうり コーン トマト	オリーブオイル さとう	26.9	33.2	

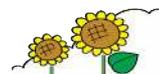
<今月の「きゅうり、グリーンカールレタス、トマト、さやいんげん」は県産使用です。>



今月平均値

621	784	510
27.2	33.1	22.5
19.6	22.5	16.9
2.57	3.12	2.08

～ 夏ばてを防ぐ！食事ポイント ～



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。