





8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  (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分
小	中	幼	

日	献立名				小	中	幼
3 金	ごはん			ごはん	595	749	
	チンジャオロース		ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ	25.4	31.1	
	ひやしトマト			トマト	16.1	18.2	
	ごもくビーフンスープ(麦)		とりにく とうふ かまぼこ	きくらげ にんじん もやし こまつな ねぎ	2.07	2.49	

<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。

4 火	ごはん			ごはん	636	792	
	さばのしょうがに		さば	しょうが	25.5	30.9	
	からしあえ		とりにく	キャベツ もやし	20.7	23.4	
	オクラとじゃがいものみそしる		わかめ なまあげ みそ	にんじん オクラ	2.30	2.74	
5 水	ジャジャめん		ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ にんにくレタス たけのこ ねぎ こねぎ しょうが	607	786	
	きゅうりのラーゆづけ			きゅうり	26.9	33.7	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	17.1	19.2	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	2.28	2.73	




夏休み



8月8日～8月23日






真野菜のパワー

24 月	ごはん			ごはん	736	907	645
	なつやさいかレー(麦・乳)		ぶたにく だいす しろはなまめ	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ さやいんげん しょうが にんにく	25.6	30.7	22.2
	なつみかんサラダ		ハム	なつみかん キャベツ きゅうり レタス	22.4	25.4	19.6
	プリン		とうにゅう		2.78	3.36	2.26

<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。

25 火	ごはん			ごはん	636	794	550
	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	27.3	32.1	23.4
	きりぼしだいこんサラダ		とりにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり こぼろ	21.8	24.8	19.0
	にらととうふのスープ		ベーコン とうふ	にら たまねぎ もやし	2.59	3.03	1.98
26 水	しおラーメン		ぶたにく なんと	こまつな にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ	645	812	500
	ちゅうかサラダ(卵)		ハム たまご	キャベツ きゅうり	28.2	34.6	22.8
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト		16.9	18.8	13.8
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト		1.96	2.29	1.55

<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。

27 木	ごはん			ごはん	628	757	527
	さばのゴマころもやき(卵)		さば みそ たまご		27.9	31.2	24.9
	わふうポテトサラダ		ハム えだまめ	コーン きゅうり	18.4	19.1	17.6
	とうがんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ	2.68	3.07	2.29
28 金	しょくパン			しょくパン	666	812	556
	なしジャム			なしジャム	25.8	31.0	21.1
	オムレツのトマトソースかけ(卵)		たまご	トマト	25.3	28.2	20.6
	スープスパゲッティ(麦)		とりにく ベーコン えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	2.67	3.23	2.09
31 月	ごはん			ごはん	628	782	506
	うめじそふりかけ(麦)		かつお	しそ うめ	27.4	32.7	23.1
	とりにくのレモンしょうゆやき		とりにく	レモン	20.0	22.6	17.5
	ひじきのいために		ひじき ちくわ だいす えだまめ	にんじん こぼろ	2.68	3.06	2.27
キャベツのみそしる		なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ				

今月平均値

642	799	547
26.7	32.0	22.9
19.9	22.2	18.0
2.45	2.89	2.07

朝・昼・夕の食事をきちんととろう!

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくなので体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。



<今月の「きゅうり、トマト、じゃがいも、キャベツ」は県産使用です。>



※ 8月前半は、小中学校のみの給食です。