

# 9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 塩分
--	--	--------------------------------------	----------------------------

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

<防災対応献立> 9月1日は”防災の日”です。防災意識を高めることを目的とした給食メニューです。  
「南相馬市の学校(給食施設)は、ヒートレスカレーを常時備蓄しています。」

1 火	ごはん			ごはん	715	908	548
	ヒートレスカレー			たまねぎ にんじん トマト	24.3	32.0	21.0
	ふたももカツ(麦)		ふたにく		25.2	31.3	20.3
	えだまめとツナのサラダ <中>かたぬきチーズ(乳)		ツナ えだまめ チーズ	こまつな もやし キャベツ	4.00	4.60	2.40
2 水	かきあげうどんじる		とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	613	800	503
	かきあげ(麦・卵)		あおさ	たまねぎ にんじん ごぼう	25.5	32.2	21.3
	かぶときゅうりのしょうがつけ			かぶ きゅうり しょうが	15.6	17.7	14.1
3 木	ごはん			ごはん	589	751	456
	さけのバセリソースやき(麦・乳)		さけ チーズ	バセリ にんにく	29.5	36.4	22.4
	スタミナサラダ		やきふた	キャベツ レタス にんじん きゅうり パプリカ	17.2	19.6	14.0
	もずくのみそしる		もずく なまあげ みそ	にんじん こねぎ	2.09	2.52	1.52
4 金	コッペパン			コッペパン	672	850	539
	りんごジャム			りんごジャム	25.7	31.6	20.1
	パリパリサラダ(麦)		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	23.5	27.7	18.2
	かぼちゃのシチュー(麦・乳)		ふたにく ベーコン だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム	2.13	2.72	1.67

<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。

7 月	ゆかりごはん			うめゆかり	ごはん	621	780	501
	カミカミたこメンチ(麦)		たら たこ	キャベツ	でんぶん さとう パンこ	26.0	31.5	21.7
	レタスそえ			グリーンカールレタス	わふうドレッシング	15.6	17.8	13.5
	じゃがいものそぼろに		とりにく なまあげ えだまめ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	2.50	3.03	2.02

「学校給食地産地消推進事業」により、県産の農産物活用・促進支援で、給食に黒毛和牛が提供されます。

8 火	ごはん			ごはん	642	758	527	
	ハヤシライス(麦・乳)		ぎゅうにく	たまねぎ ごぼう にんじん バセリ マッシュルーム トマト にんにく	あぶら ハヤシルウ	26.5	29.9	22.7
	げんきサラダ		ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	19.2	21.4	17.1
	ビーンズカル		だいす かたくちいわし		でんぶん さとう ごま	2.67	3.12	2.18
9 水	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 あぶら	597	777	528
	じゃこサラダ		じゃこ わかめ	レタス きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	24.8	31.6	22.0
	なし			なし		16.2	18.5	14.7
					3.11	3.74	2.54	

<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。

10 木	ごはん			ごはん	625	787	498	
	さばのしょうがに		さば	しょうが	さとう	26.1	31.3	21.4
	もやしのカレーあえ		ハム	もやし ビーマン		21.3	24.7	18.0
	なめこじる		とうふ わかめ みそ	なめこ ねぎ		2.80	3.31	2.20

相馬農業高校生の作った「いちごジャム」を、今年も給食メニューに取り入れています。

11 金	しょくパン			しょくパン	618	776	530	
	いちごジャム			いちごジャム	26.3	32.1	22.6	
	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	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ	ごめこ オイスターソース ごまあぶら あぶら	18.9	22.1	16.7
	ワンタンスープ(麦)		ふたにく	にんじん もやし ねぎ こまつな	ワンタンのかわ	2.20	2.90	1.90
14 月	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト					
	にくそぼろどん		ふたにく しみとうふ	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース しょうが	ごはん あぶら さとう	637	786	473
	だいすもやしのナムル		さつまあげ	だいすもやし こまつな	ごま ごまあぶら さとう	27.6	32.1	20.3
	わかめスープ		わかめ かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ こねぎ		22.4	24.7	16.1
15 火	ごはん			ごはん	655	821	506	
	あつやきたまご(卵)		たまご		さとう あぶら	25.4	30.5	20.5
	ごもきんぴら		ふたにく さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ ざやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	24.4	28.6	19.3
	キャベツのみそしる		なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ		2.50	3.00	2.00

16 水	カレーうどん(麦・乳)	ふたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ししいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	ソフトめん カレールウ あぶら でんぷん	657	851	547
	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	25.4	31.9	21.3
	きょうほう 2ヶ		きょうほう		20.5	23.5	17.8
<p>＜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。</p>					2.60	3.10	2.20
17 木	ごはん			ごはん	598	756	517
	あかうおのたつたあげ	あかうお	しょうが	あぶら こめこ	27.9	33.4	23.8
	のまたんサラダ	ハム	キャベツ きゅうり みずな わさびな	イタリアンドレッシング	16.9	19.1	14.9
18 金	じゃがいものみそしる(麦)	とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	じゃがいも ぶ	2.21	2.69	1.80
	しょくパン			しょくパン	669	844	570
	なしジャム			なしジャム	24.8	30.7	21.1
23 水	リヨネースポテト	ウインナー	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	26.5	31.6	22.7
	ふわふわたまごスープ (麦・卵・乳)	とりにく だいず たまご チーズ	にんじん たまねぎ こまつな	パンこ	2.38	3.03	1.96
	タンめん(卵)	ふたにく なると うすらたまご	もやし にんじん はくさい いら たまねぎ たけのこ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	668	861	546
24 木	さつまいもとじゃこのあげに	じゃこ はつがだいず		さつまいも あぶら でんぷん ごまあぶら さとう みずあめ	25.9	32.6	21.4
	なし		なし		18.1	20.5	16.0
	なし		なし		2.80	3.34	2.26
25 金	ごはん			ごはん	615	767	534
	とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	レモン		28.7	34.0	24.5
	こまつなのきんしあえ(卵)	たまご かつおぶし	こまつな にんじん もやし		21.3	24.1	18.6
28 月	だいずたつぷりみそしる	とうふ あぶらあげ しみとうふ うちまめ みそ	えのきたけ にんじん ほうれんそう		2.13	2.54	1.70
	きなこあげパン	きなこ		コッパン あぶら さとう	624	795	524
	きりほしだいこんのサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり ごぼう	さとう ごま ごまあぶら	25.5	31.3	21.6
29 火	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 とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら こめこ	24.3	28.7	21.0
	ごはん			ごはん	2.10	2.70	1.80
	マーボーとうふ	ふたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いら ししいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	650	806	527
30 水	ちゅうかサラダ(卵)	ハム たまご	キャベツ きゅうり	こんにやく ごま ごまあぶら さとう	25.5	30.6	21.4
	もものジュレ		もも	さとう	20.3	23.4	17.8
	ごはん			ごはん	1.90	2.40	1.80
30 水	ふくしまポークコロッケ(麦)	ふたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん	662	835	550
	みずなサラダ	いか	みずな サニーレタス レタス	わふうドレッシング	25.0	30.7	21.1
	さんまのすりみじる	さんま とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ しょうが だいこん ごぼう	でんぷん	24.2	28.2	21.8
30 水	スパゲッティミートソース(乳)	きゅうにく だいず ふたにく 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	1.90	2.30	1.70
	パンブキンサラダ(麦)		かぼちゃ きゅうり	しろだし	663	863	546
					28.8	36.1	23.5
					16.1	18.4	14.4
					2.20	2.60	1.80
<p>＜今月の「きゅうり、グリーンカールレタス、みずな、キャベツ、さやいんげん」は県産使用です。＞</p>					<p>今月平均値</p>		
					640	809	524
					26.3	32.1	22.3
					20.4	23.6	17.4
					2.50	3.01	1.97



## 給食のメニューしょうか

《材料》 1人分

- ・ だいこん 15 g
- ・ きゅうり 10 g
- ・ みずな 5 g
- ・ えだまめ 5 g
- ・ チキン水煮 8 g
- ・ シュウマイの皮 1/3 枚
- ・ 笹ごぼう 5 g
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ オリーブ油 小さじ 1/2
- ・ 米酢 小さじ 1/3
- ・ レモン汁 適宜

## パリパリサラ

《作り方》

- 1 だいこんは千切り、きゅうりは小口切り、みずなは2cmに切る。
- 2 えだまめは茹でおき、チキンはほくしておく。
- 3 細切りにしたシュウマイの皮、笹ごぼうを油で揚げる。
- 4 Bの調味料でドレッシングを作り、A以外の材料をあえる
- 5 配食したサラダの上にAをもりつける。



A

B

適宜

適宜

適宜

適宜