

10月 ぐんぱんぱん

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
---	-----	--	--	--	---	---	---

＜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。
 ＜お月見献立＞ 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。

木	1	くりごはん モウカザメのさいきょうやき こまつなのいろどりあえ(卵) のっぺいじる	モウカザメ みそ たまご とりにく とうふ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	ごはん くり ごま みずあめ	595	743	511
						29.5	33.7	25.1
						18.2	20.9	16.2
						2.40	2.90	1.90

相馬農業高校生の作った「ぶどうジャム」を、幼稚園・中学生の給食メニューに取り入れています。

金	2	しょくパン ＜小＞ブルーベリージャム ＜幼・中＞ぶどうジャム タンドリーチキン(乳) コーンサラダ オニオンスープ	とりにく ヨーグルト ツナ	コーン だいこん きゅうり みずな たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ	しょくパン ＜小＞ブルーベリージャム ＜幼・中＞ぶどうジャム	605	775	510
						27.0	33.4	23.0
						24.3	28.7	20.9
						2.50	3.10	1.90
月	5	むぎごはん あかうおのかおりあげ(麦) さいかサラダ(卵) わかめのみそしる	あかうお ハム わかめ とうふ みそ あぶらあげ	しょうが りんご はくさい きゅうり にんじん ねぎ こまつな	むぎごはん さとう ごむぎこ パンこ ごま あぶら フレンチドレッシング	629	804	534
						25.6	30.9	21.5
						20.1	22.9	17.8
						2.10	2.30	1.70
火	6	ごはん とうふハンバーグ(麦) きのこソース そえレタス こじる	とりにく とうふ とうにゅう たまねぎ	えのきだけ しめじ パプリカ ごぼう にんにく ピーマン グリーンカーレタス	ごはん パンこ さとう でんぷん あぶら	615	766	496
						26.3	31.3	22.3
						17.0	19.1	15.3
						1.80	2.10	1.40
水	7	しょうゆラーメン てづくりはるまき(麦) だいこんのこうみづけ	やきふた なると わかめ ふたにく	にんじん もやし ほうれんそう きくらげ コーン ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが だいこん きゅうり たくあん	ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごむぎこ はるまきのかわ	673	858	540
						27.8	34.5	22.4
						20.3	23.1	15.6
木	8	むぎごはん さばのみそに ひじきのいために あきやさいじる	さば みそ とうにゅう ひじき ちくわ だいず えだまめ とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう はくさい だいこん にんじん まいたけ ねぎ	むぎごはん さとう こんにゃく あぶら さとう あぶら	647	825	545
						25.9	31.3	21.9
						24.6	28.8	20.7
						2.20	2.90	2.00

＜目の愛護DAY献立＞“紫いもチップス”には、目の疲れを和らげ視力低下を防ぐアントシアニンが多く含まれています。

金	9	セルフBBQサンドパン そえレタス ふわふわたまごスープ (麦・卵・乳) むらさきいもチップス	ふたにく みそ とりにく ひよこめ たまご チーズ	たまねぎ にんにく しょうが りんご レタス にんじん たまねぎ こまつな	コッペパン あぶら さとう パンこ あぶら さつまいも あぶら さとう	587	751	501
						29.7	36.1	24.9
						21.2	25.0	18.4
						2.70	3.30	2.10
月	12	むぎごはん なっとう セルフごもくなっとうのく(乳) おでん(卵)	なっとう チーズ かつおぶし こんぶ さつまあげ ちくわ がんも うすらたまご	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん	むぎごはん さとう さといも こんにゃく さとう	705	876	617
						28.3	32.6	25.6
						22.2	23.8	20.9
火	13	ごはん さんまのかばやき ブロッコリーのサラダ やさいとふのみそしる(麦)	さんま ハム みそ	しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう あおしそドレッシング ふ じゃがいも あぶら	662	830	527
						25.6	30.6	21.2
						23.7	27.5	20.1
						2.20	2.80	1.90

＜かみかみ献立＞南相馬市では、『よかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よかむことの大切さを伝えていきます。

水	14	とりなんばんうどん きりほしだいこんの ごまマヨネーズあえ なし	とりにく なると ツナ みそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ ごぼう ほうれんそう きりほしだいこん きゅうり にんじん	ソフトめん あぶら でんぷん さとう ごま マヨネーズ(卵扱)	620	804	513
						25.1	31.5	21.0
						18.4	21.0	16.3
木	15	むぎごはん あじのしおこうじやき こまつなののりあえ とんじる ぶどうゼリー	あじ かまぼこ のり ふたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	むぎごはん じゃがいも こんにゃく あぶら ぶどうゼリー	604	784	538
						29.0	36.8	26.4
						15.0	18.4	14.1
						2.32	2.70	2.05

16 金	しょくパン			しょくパン	619	781	529
	りんごジャム			りんごジャム	26.2	32.1	21.9
	とりにくのトマトソースかけ		とりにく みそ	たまねぎ ビーマン トマト マッシュルーム	20.8	24.5	18.2
	カレースープ(麦)		ベーコン	にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ	2.30	3.00	1.90
<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 月	むぎごはん			むぎごはん	599	751	510
	さけのはなかがやき(乳)		さけ チーズ	ビーマン カラービーマン	29.6	35.5	25.3
	からしあえ		とりにく	キャベツ もやし	19.0	20.5	16.6
	じゃがいものみそしる		とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん ねぎ	2.30	2.60	1.90
20 火	ごはん			ごはん	650	841	522
	オムライス(卵)		とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム	25.4	30.9	20.7
	ビーフンスープ		ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな	23.5	26.4	17.3
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト		2.00	2.60	1.50
21 水	とんこつラーメン(卵)		やきぶた なるとうすらたまご	もやし にんじん はくさい たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	593	777	526
	ちゅうかあえ			ほうれんそう きゅうり にんじん だいずもやし	25.7	33.3	23.0
	かき			かき	16.0	18.6	14.6
					3.00	3.90	2.40
22 木	むぎごはん			むぎごはん	701	874	558
	いかなゲット(麦)		いか たちうお		26.7	31.8	21.3
	おからいりサラダ		おから ハム	にんじん コーン きゅうり	24.3	27.0	18.9
	みそすいとんじる(麦)		とりにく なるとうしみとうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.00	2.40	1.80
23 金	フレンチトースト(卵)		とうにゅう たまご		619	783	481
	ツナサラダ		ツナ えだまめ	たまねぎ きゅうり コーン グリンカールレタス	27.3	33.3	22.4
	ミネストローネ(麦)		ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	22.0	25.7	18.5
	ビーンズカル		だいず かたくちいわし		2.50	3.00	1.90
26 月	むぎごはん			むぎごはん	617	785	527
	とりにくのねぎだれかけ		とりにく	ねぎ	26.1	31.3	22.2
	おかかあえ		かつおぶし	もやし にんじん ほうれんそう	19.1	21.6	17.0
	こんさいじる		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	2.00	2.40	1.50
27 火	ごはん		ごはん	ごはん	679	845	592
	ポークカレー(麦・乳)		ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト	26.6	31.2	23.3
	ビーンズサラダ		とりにく だいふくまめ きんときまめ だいず	きゅうり レタス コーン	21.1	24.1	19.0
	かたぬきチーズ(乳)		チーズ		2.71	3.21	2.28
28 水	みそうどん		ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん キャベツ もやし ねぎ いら しいたけ にんにく	669	837	514
	はくさいときゅうりのあさづけ			はくさい きゅうり しょうが	25.9	32.1	21.0
	サターアングギー(麦・卵)		たまご		18.8	20.6	15.4
					2.90	3.40	2.40
29 木	むぎごはん			むぎごはん	607	756	481
	なまあげのにくみそかけ		とりにく なまあげ みそ	あぶら さとう	27.3	31.4	20.5
	なごみあえ		ちくわ ひじき こんぶ	だいこん きくらげ いら もやし にんじん	19.8	21.4	14.9
	かきたまじる(卵)		たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう こねぎ	2.30	2.60	1.70
<ハロウィン献立> “ハロウィン”は秋の収穫をお祝いし、祖先の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りです。							
30 金	コッペパン			コッペパン	610	760	530
	なしジャム			なしジャム	27.0	34.1	22.6
	さけのホイップバターやき(乳)		さけ	にんじん たまねぎ トマト パセリ	18.9	22.0	17.1
	ワンタンスープ(麦)		ぶたにく	ねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな	2.20	2.70	1.90
	かぼちゃプリン		とうにゅう	かぼちゃ			

<今月の「きゅうり、グリーンカールレタス、みずな、こねぎ、ねぎ、いら」は県産使用です。>



今月平均値	632	800	527
	26.7	32.7	22.7
	20.4	23.3	17.4
	2.40	2.89	1.95

給食のメニューしょうかい!

《材料》 1人分

- | | | |
|---|------------|-----------|
| A | ・生鮭 | 50g (1切れ) |
| | ・塩 | 適宜 |
| | ・コショウ | 適宜 |
| | ・白ワイン | 適宜 |
| B | ・ピーマン | 5g |
| | ・赤、または黄パプリ | 10g |
| | ・ダイスチーズ | 5g |
| | ・マヨネーズ | 小さじ 2 |
| | ・アルミカップ | |



《作り方》 鮭の花籠焼き

- 1 鮭に塩・コショウをし、白ワインをふりかけておく。
- 2 ビーマン・パプリカは角切りにする。好みで玉ねぎを加えてもよい。
- 3 チーズ、マヨネーズ、野菜を混ぜあわせておく。
- 4 カップにAの鮭を入れ、Bの材料をのせる。
- 5 オーブントースター、又はお魚グリルで15分ほど焼く。

