

11月

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	
2月	むぎごはん		592	759	488
	とりにくのオイマヨやき(乳)	とりにく チーズ	28.3	33.9	22.0
	キャベツのごまたれかけ	えだまめ	20.0	23.0	16.4
	わふうスープ	とうふ	2.37	2.83	1.92
4水	チャンボンめん(卵)	ふたにく いか かまぼこ うすらたまご	649	824	572
	みすなとコーンのサラダ	ハム	25.9	32.4	22.7
	やきいも		16.5	18.6	15.0
			2.80	3.40	2.40
5木	むぎごはん		617	751	482
	ほっけのしおやき	ほっけ	28.2	33.5	21.6
	うのはないり	おから さつまあげ あぶらあげ	17.7	20.3	15.0
	みそけんちんじる	なまあげ みそ	2.56	2.95	1.84
6金	ココアあげパン(乳)		646	817	541
	ツナサラダ	ツナ だいす だいふくまめ きんときまめ	24.8	30.8	20.9
	ごもくビーフンスープ	とりにく とうふ かまぼこ	22.6	26.9	19.6
	みかん		2.60	3.40	2.00
9月	むぎごはん		595	755	515
	ふたにくとカラフルピーマンのピリからどんのぐ	ふたにく	26.8	32.1	23.0
	おかかあえ	ちくわ おかか	14.9	16.6	13.5
	すましじる(麦)	とうふ ゆば	2.20	2.50	1.60

＜収穫祭献立＞ 秋の農作物の無事の収穫を喜び祝い、「収穫の秋」を感謝する献立です。

10火	ごはん		609	763	490
	とりにくのからあげ	とりにく	25.9	31.1	21.8
	きっかあえ	かまぼこ	22.8	25.9	19.8
	こんさいのみそじる	あぶらあげ みそ	2.00	2.50	1.70
11水	クリームきのこスパゲッティ(麦・乳)	とりにく きゅうにゅう	689	882	573
	まめまめサラダ	だいす えだまめ ハム	27.6	35.0	23.0
	みかん		20.7	23.5	18.2
			1.40	1.70	1.10

＜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。





12木	むぎごはん		615	784	526
	さけのもみじあげ(麦・卵)	さけ	29.2	34.6	24.7
	かみかみサラダ	いか かまぼこ	17.7	19.9	15.7
	こつぶあげのみそじる	がんも みそ	2.40	2.90	1.90
13金	しょくパン		630	791	542
	くろまめきなこクリーム(乳)	きなこ	24.9	30.9	21.2
	マカロニサラダ(麦・乳)	ハム チーズ	29.4	33.9	26.0
	てづくりにくだんごスープ	ふたにく おから	2.40	2.90	2.10
16月	チキンピラフ	とりにく えだまめ	618	757	488
	のまたんサラダ	ハム	26.7	30.6	21.4
	にらたまスープ(卵)	たまご とうふ	18.7	20.5	15.3
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト	2.30	3.00	1.70

＜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。

17火	ごはん		617	769	497
	こがれいのからあげ	こがれい	27.1	32.4	22.6
	じゅうねんあえ	みそ	19.4	22.1	17.2
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	1.80	2.20	1.60

18	みそラーメン		ふたにく かまぼこ みそ	にんじん にら にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ ししいたけ	ちゅうかめん ごまあぶら	674 24.9	846 31.4	560 22.1
	水				さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	18.5 20.2	15.5	
	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	3.40 3.90	2.80	
19	むぎごはん				むぎごはん	646 27.6	801 31.7	547 23.4
	なっとう		なっとう			20.0 21.9	17.4	
	木		たまご	こまつな にんじん もやし	ごま	1.50 1.80	1.20	
20	まるパン				まるパン	611 28.4	752 33.0	543 25.2
	かじきカツ ソースかけ(麦)		かじき みそ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	21.2 3.30	24.1 4.10	19.5 2.90
	金		ロマネスコサラダ	ロマネスコ キャベツ りんご	イタリアンドレッシング			
			ふたにくとみずなのスープ	ふたにく もやし にんじん はくさい みずな にんにく	あぶら こめこ			
24	ごはん				ごはん	698 27.1	874 30.8	521 20.1
	火		ふたにく レンズまめ えだまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら カレールウ	22.2 3.10	27.3 3.60	16.2 2.10
			かいそうサラダ	わかめ こんぶ ハム	だいこん きゅうり コーン			
			<小・中>かたぬきチーズ(乳)	チーズ				

<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	水		とりにく あぶらあげ なると	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう	ソフトめん	671 27.7	867 35.0	582 24.6	
			はくさいのしおこんぶつけ	こんぶ	はくさい にんじん	14.1 2.70	15.8 3.00	12.2 2.20	
			ごまおはぎ	あずき		もちごめ ごま さとう			
26	木		むぎごはん		むぎごはん	653 27.4	832 33.1	551 23.1	
			さばのゆずみそかけ	さば みそ	ゆず	23.2 2.40	26.9 2.80	19.9 1.90	
			もやしのシャキシャキナムル	えだまめ かまぼこ	もやし きゅうり にんじん	ちゅうかごまドレッシング			
			けんちんじる	なまあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら			
27	金		こくとうパン		コッペパン くらざとう	692 25.0	896 31.2	579 21.1	
			スイートポテトサラダ	ハム	きゅうり	さつまいも マヨネーズ(卵扱)	25.2 2.60	30.0 3.40	21.6 2.10
			ハヤシシチュー(麦・乳)	ふたにく てぼうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム グリンピース	じゃがいも あぶら ハヤシルウ			
30	月		むぎごはん		むぎごはん	629 26.5	798 31.3	537 22.7	
			まめみそ	だいず みそ		あぶら さとう ごま	19.7 2.00	22.3 2.50	17.4 1.70
			にらともやしのちゅうかあえ	ハム	にら もやし	ごまあぶら			
		おでん(卵)	こんぶ さつまあげ ちくわ がんも うずらたまご	だいこん にんじん	じゃがいも こんにゃく さとう				

<今月の「きゅうり、キャベツ、ねぎ、だいこん、はくさい
ロマネスコ、りんご」は県産使用です。>



今月平均値

639	806	533
26.8	32.4	22.5
20.2	23.1	17.4
2.41	2.91	1.93

給食のメニューしょうかい!

《材料》 1人分

- ・ イカにんじん 5g
- ・ 蒲鉾、または練り製 10g
- ・ 切干し大根 3g
- ・ うすろしょうゆ 適宜
- ・ 笹がきごぼう 5g
- ・ にんじん 5g
- ・ きゅうり 10g
- ・ ふり塩 適宜



イカにんじんの作り方

《材料》 2人分

- ・ するめ 1筒
- ・ にんじん 1本
- ・ ふり塩 適宜
- ・ めんつゆ 適宜



かみかみサラ

《作り方》

- 1 蒲鉾は短冊に切る。にんじんは太せん切りにして茹でる。
- 2 切干し大根は水を2・3回変えて洗い、歯ごたえが残る口程度に茹で、洗いしょうゆをかけて水気をしぼる。
- 3 笹がきごぼうも茹で、きゅうりは輪切りにして塩をふる。
- 4 すべての材料を冷やしておき、食べる前に混ぜ合わせる。
※ 福島の郷土食「イカにんじん」の給食アレンジメニューです。

《作り方》

- 1 するめは5mmの千切りにする。
- 2 にんじんも5mmの千切りにして塩をふり、水気をしぼる。口
- 3 袋にめんつゆ、するめ、にんじんを入れ、袋の上からもんで味をなじませる。
- 4 冷蔵庫で1晩おいたら、出来上がり。