

11月 ぽんぽん

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 たら 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 | 801 | 547 |
| | なっとう | | なっとう | | | 27.6 | 31.7 | 23.4 |
| | 木 | | たまご | こまつな にんじん もやし | ごま | 20.0 | 21.9 | 17.4 |
| | にくじゃが | | ふたにく なまあげ | にんじん さやいんげん たまねぎ | じゃがいも こんにゃく あぶら さとう | 1.50 1.80 | 1.20 | |
| 20 | まるパン |  | | | まるパン | 611 | 752 | 543 |
| | かじきカツ | | かじき みそ | | パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま | 28.4 | 33.0 | 25.2 |
| | 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 | 21.2 | 24.1 | 19.5 |
| | 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 | 3.30 | 4.10 | 2.90 |
| 24 | ごはん |  | | | ごはん | 698 | 874 | 521 |
| | 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 | 27.1 | 30.8 | 20.1 |
| | 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 | あおじそドレッシング | 22.2 | 27.3 | 16.2 |
| | <小・中>かたぬきチーズ(乳) | | チーズ | | | 3.10 | 3.60 | 2.10 |

<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 | 15.8 | 12.2 |
| | ごまおはぎ | | あずき | | もちごめ ごま さとう | 2.70 | 3.00 | 2.20 |
| 26 | 木 |  | | | むぎごはん | 653 | 832 | 551 |
| | さばのゆずみそかけ | | さば みそ | ゆず | こめこ あぶら さとう | 27.4 | 33.1 | 23.1 |
| | 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 | 23.2 | 26.9 | 19.9 |
| | 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 | 2.40 | 2.80 | 1.90 |
| 27 | 金 |  | | | コッペパン ころざとう | 692 | 896 | 579 |
| | スイーツポテトサラダ | | ハム | きゅうり | さつまいも マヨネーズ(卵扱) | 25.0 | 31.2 | 21.1 |
| | 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 | 25.2 2.60 | 30.0 3.40 | 21.6 2.10 |
| 30 | 月 |  | | | むぎごはん | 629 | 798 | 537 |
| | まめみそ | | だいず みそ | | あぶら さとう ごま | 26.5 | 31.3 | 22.7 |
| | 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 | 19.7 | 22.3 | 17.4 |
| 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 | 2.00 | 2.50 | 1.70 | |

<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。>

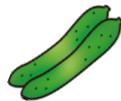


| | | | |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 今月平均値 | 639 26.8 20.2 2.41 | 806 32.4 23.1 2.91 | 533 22.5 17.4 1.93 |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

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
- ・ うす口しょうゆ 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。