

# 1月 こんだりびょう

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				小	中	幼
<b>&lt;お正月・七草献立&gt; 春の七草・せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)</b>							
8 金	コッペパン			コッペパン	659	808	584
	だいちョココリーム(乳)	だいち		さとう ココア			
	イカナゲット(麦) <幼1・小中2>	いか たちうお		こむぎこ でんぶん あぶら	26.8	31.9	23.6
	わかめとコーンのサラダ	わかめ	コーン きゅうり レタス にんじん	パンパンジードレッシング	27.2	30.0	25.6
ななくさいりぞうに	とりにく あぶらあげ なると しみつ	ごぼう にんじん だいこん せり	しらたまだんご あぶら	2.70	3.40	2.40	
12 火	ツナごはん	ツナ	にんじん	ごはん さとう	661	830	566
	ごぼうサラダ	ハム えだまめ	ごぼう キャベツ きゅうり	ごま マヨネーズ(卵抜)	25.9	30.8	22.1
	うずらたまごのスープ(卵)	ベーコン うずらのたまご とうふ	にんじん こまつな ねぎ		31.2	36.2	26.5
13 水	みそラーメン	ぶたにく なると みそ	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい にはら ねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら	629	798	532
	やきめつきギョウザ(麦) <幼1・小中2>	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にはら	ぎょうざのかわ	25.5	31.4	21.9
	ちゅうかサラダ(卵)	かまぼこ たまご	きゅうり にんじん キャベツ	こんにゃく ごま ごまあぶら さとう	17.9	19.5	15.0
14 木	むぎごはん			むぎごはん	2.90	3.70	2.50
	さけのカレー(乳)	さけ		ごめこ バター	596	761	509
	ほうれんそうとベーコン のソテー	ベーコン	ほうれんそう コーン キャベツ	オリーブオイル	29.5	35.1	24.8
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	にんじん はくさい だいこん ねぎ	じゃがいも	17.6	19.7	15.4
15 金	しょくパン			しょくパン	2.00	2.40	1.70
	かじきカツ ソースかけ(麦)	かじき みそ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	635	767	500
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス		27.0	31.5	20.5
	もずくスープ	ぶたにく もずく かまぼこ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ こまつな		20.4	22.6	16.4
プリン	とうにゅう		さとう	2.60	3.00	1.90	
<b>&lt;日本型食生活の日&gt; 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。</b>							
18 月	むぎごはん			むぎごはん	590	749	506
	たらのチーズやき(乳)	たら チーズ	たまねぎ パセリ パプリカ ピーマン	オリーブオイル マヨネーズ(卵抜)	28.8	34.0	24.4
	かみかみサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ コーン	さとう ごまあぶら	18.1	20.1	16.1
	なめこじる	とうふ みそ	なめこ みずな ねぎ	じゃがいも	2.00	2.40	1.60
19 火	ごはん			ごはん	601	755	480
	ごもくなっとう(卵)	なっとう たまご かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう ゆかり	あぶら	26.0	31.5	21.0
	てづくりにくだんごスープ	ぶたにく おから	にはら しょうが ねぎ にんじん はくさい しいたけ こまつな	でんぶん ごまあぶら	19.7	22.3	16.9
20 水	きつねうどん	とりにく なると あぶらあげ	ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	ソフトめん	1.70	2.10	1.70
	じゃことこまつなのあえもの	じゃこ	こまつな もやし しめじ	ごまあぶら あおじそドレッシング	609	797	478
	ずんだだんご	あおだいず		しらたまだんご さとう	28.6	35.6	21.7
<b>&lt;かみかみ献立&gt; 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。</b>							
21 木	むぎごはん			むぎごはん	2.50	3.20	2.00
	えだまめいりたまごやき(卵・麦)	たまご えだまめ		さとう でんぶん	637	787	486
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	27.6	31.3	19.5
	ワンタンスープ(麦)	とりにく	はくさい にんじん もやし にはら ねぎ	ワンタン	22.6	24.3	15.4
かたぬきチーズ(乳)<小・中>	チーズ			2.40	2.60	1.50	
22 金	コッペパン			コッペパン	640	808	547
	なしジャム			なしジャム	25.5	31.4	21.6
	みずなとコーンのサラダ	ハム えだまめ	コーン みずな はくさい にんじん	さとう あぶら	20.8	24.4	18.0
	クリームシチュー(乳・麦)	とりにく だいち ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	じゃがいも あぶら クリームポタージュ ベシャメルソース	2.30	3.10	1.90

1月25日～1月29日は学校給食週間です！  
今年も「地元の食材を楽しもう」をテーマに、県産の食材や郷土料理をとり入れた献立になっています

25 月	むぎごはん			むぎごはん	638	867	541
	さばのしょうがになます		さば	しょうが	24.4	32.1	21.0
	うちまめじる		だいず あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん	22.0	26.1	18.9
	ヨーグルト(乳)<中のみ>		ヨーグルト	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	2.50	3.10	2.00
26 火	ごはん			ごはん	608	757	492
	カップミートローフ(卵・麦)		ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	28.8	34.0	24.2
	ほうれん草のしらあえ		とうふ	ほうれん草 にんじん	16.9	19.2	15.2
	こづゆ(麦)		とりにく ほたて	しいたけ にんじん きくらげ さやえんどう	1.90	2.20	1.60
27 水	チャーシューメン		やきぶた なると わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ ねぎ コーン	586	767	530
	グリーンサラダ		ツナ	グリーンカールレタス にんじん きゅうり	24.5	31.9	21.6
	ミルクゼリー(乳)		ぎゅうにゅう	みかん	14.0	16.5	13.1
					2.90	3.30	2.40

<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。

28 木	むぎいりゆかりごはん			ゆかり	624	788	532
	てまきのり		のり		26.9	31.8	23.0
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	18.5	20.8	16.3
	ゆずりんご		とうふ あぶらあげ みそ	ゆず りんご	2.80	3.20	2.10
29 金	よつわりパン(乳)		あずき	さくらんぼ	619	771	480
	ウインナーとピーマンの チーズやき(乳)		ウインナー チーズ	ピーマン パプリカ たまねぎ コーン マッシュルーム トマト	27.0	31.9	21.6
	とりにくとやさいの とうにゅうスープ		とりにく とうにゅう しろはなまめ みそ	にんじん たまねぎ パセリ	23.5	34.1	19.7
	ひとくちいちごゼリー				2.50	2.80	1.80

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



今月平均値

622	787	518
26.9	32.4	22.2
20.3	23.4	17.3
2.41	2.89	1.94

## 給食のメニューしょうかい!

### 〈材料〉 1人分

- ・ だいこん 30g
- ・ にんじん 15g
- ・ 塩 適宜
- ・ さとう 小さじ 1
- ・ 酢 小さじ 1

### 〈作り方〉

- 1 調味料(さとう・酢)をあわせ、レンジで煮溶かしておく。
- 2 大根・人参を千切りにして塩をふり、水気をしぼる。
- 3 1の調味料に2の野菜を漬け込む。  
(冷蔵庫で冷やして漬け込むと、さらに味がなじみます)

## なます



## ほうれん草のしらあえ

### 〈材料〉 1人分

- ・ ほうれん草 20g
- ・ にんじん 5g
- ・ つきこんにゃく 10g
- ・ 白だし 小さじ 1
- ・ しぼり豆腐 25g
- ・ 白すりゴマ 小さじ 1
- ・ 白ねりゴマ 小さじ 1/4
- ・ さとう 小さじ 1/2
- ・ 塩 適宜
- ・ 薄口しょうゆ 適宜

### 〈作り方〉

- 1 ほうれん草は沸騰した湯に入れて茹で、食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんは千切りにして茹で、こんにゃくは茹でてアクぬきをする。
- 3 アクぬきしたこんにゃくを、白だしで煮て冷ます。
- 4 しぼり豆腐とAの調味料を合わせ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 5 すべての材料を食べる直前に合わせる。

## ゆずりんご

### 〈材料〉 1人分

- ・ りんご 40g
- ・ 塩 適宜
- ・ ゆず 5g
- ・ さとう 小さじ 1/2

### 〈作り方〉

- 1 りんごはよく洗い、皮付きのいちょう切りにして塩水につける。
- 2 ゆずは皮を千切りにし、さとうをまぶす。果汁は絞り、果肉は荒みじんにする。
- 3 材料を混ぜ合わせ、なじんだら出来上がり。

～ お正月に作ってみてください ～