

2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
1月	むぎごはん			609	764	534
	すぐもりたまご(卵)		たまご ぶたにく みそ	27.0	31.2	24.2
	きりほしだいこんサラダ		かまぼこ	18.9	20.6	17.6
	トックスープ		とうふ とりにく	2.10	2.60	1.80

＜節分献立＞明日2月3日は立春です。健康を願い豆を食べて、春を迎えましょう。

「ふくしま健康応援メニュー」・・・食育応援企業団体(株)カゴメと連携した減塩豚汁を提供いたします。

2月	ごはん			602	748	503
	いわしのさっぱり(麦)		いわし	26.1	30.8	23.2
	のりあえ		のり	16.9	18.7	15.6
	げんえんとんじる		ぶたにく とうふ みそ	1.90	2.40	1.70
3月	とりにんばんうどん		とりにく なると	666	856	550
	スイートポテトサラダ		ハム	24.8	31.0	20.7
	はるか			2.80	3.40	2.20
4月	むぎごはん			592	765	509
	あじつけのり		のり	25.0	30.5	21.6
	すぶた(卵)		ぶたにく うすらのたまご	18.2	21.2	16.1
5月	セルフツナサンドパン		ツナ	620	810	534
	ミネストローネ(麦)		ウィンナー ひよこまめ えだまめ	24.7	31.1	21.5
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト	2.50	3.20	2.00

＜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。



8月	むぎごはん			610	776	525
	たいのしおやき		たい	31.3	37.3	26.6
	あぶらあげのかりかりあえ		あぶらあげ	17.9	20.3	16.0
	きりたんぼじる		とりにく しみつとうふ	1.90	2.30	1.60

＜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。



9月	ごはん			615	767	492
	とりにくのレモンづけ		とりにく	26.9	31.7	22.8
	じゅうねんあえ		みそ	17.8	20.4	15.6
	わかめのみそしる(麦)		わかめ とうふ みそ	2.10	2.50	1.80
10月	タンメン(卵)		ぶたにく なると うすらのたまご	673	843	608
	むげんキャベツ		ツナ	27.3	33.7	24.4
	あんまん(麦)		あすき	18.0	20.0	16.3

＜バレンタインデー献立＞ てづくりの『ココアプリン』をみんなで味わいましょう。

12月	コッペパン			687	857	577
	キーマカレー(麦・乳)		とりにく ぶたにく だいず えだまめ	27.0	32.8	22.3
	フレンチサラダ			28.4	33.0	24.3
	てづくりココアプリン(乳)		ぎゅうにゅう	2.90	3.70	2.20
15月	むぎごはん			660	831	569
	ぶりのてりやき		ぶり	30.3	36.3	26.0
	あおなとちくわのいためもの(卵)		たまご ちくわ	22.4	25.8	19.6
	だいこんとほうれんそうのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	2.40	2.80	1.80
16月	ごはん			641	824	493
	キャロットメンチカツ(麦)		ぶたにく	25.2	30.5	19.9
	キャベツとこんぶのサラダ		かまぼこ しおこんぶ	19.6	23.6	15.6
なめこじる		とうふ みそ	2.70	3.30	2.00	

17	わかめうどん		とりにく わかめ なんとあぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	636	822	521
	水 ジャーマンポテト		ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも さつまいも あぶら	25.9	32.5	21.5
	いよかん			いよかん		18.2	20.7	16.1
18	きりこんぶごはん		ぶたにく こんぶ えだまめ	にんじん ごぼう	ごはん あぶら さとう	2.70	3.30	2.10
	とりにくのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	こめこ	622	785	534
	木 そえレタス			グリーンカールレタス	わふうドレッシング	26.3	31.6	22.6
	キャベツのスープ		ウイナー だいふくまめ だいず きんときまめ	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	あぶら	22.4	25.8	19.5
19	コッペパン				コッペパン	2.20	2.60	1.60
	てづくりハンバーグ(麦)		ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう	660	844	548
	グリーンサラダ(卵)			キャベツ きゅうり	フレンチドレッシング	28.2	34.7	23.4
	金 コーンポタージュスープ(麦・乳)		ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも クリームポタージュ ペシャメルソース	25.7	30.9	22.0
22	むぎごはん				むぎごはん	2.70	3.40	2.10
	あつやきたまご(卵)		たまご		さとう あぶら	635	814	520
	月 はくさいつけ			はくさい にんじん しょうが		25.5	30.4	21.0
24	にしめ		とりにく ちくわ こんぶ さつまあげ しみとうふ	だいこん 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 こんにゃく	22.0	25.6	17.1
	とうにゅうしおラーメン		ぶたにく なんと とうにゅう	にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ こまつな	ちゅうかめん あぶら	2.20	2.50	1.50
	水 はなシューマイ(麦・卵)		とりにく たまご	たまねぎ しょうが	シューマイのかわ さとう こまあぶら てんぷん	622	807	547
じゃこサラダ		じゃこ わかめ	レタス きゅうり にんじん	こまあぶら さとう	28.4	36.0	25.0	
					17.8	20.2	15.9	
					3.10	3.80	2.30	

<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。

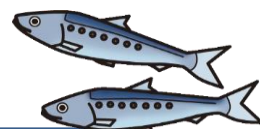
25	むぎごはん				むぎごはん	645	825	542
	木 さばのみそに		さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう	25.9	31.4	21.9
	ごまドレッシングあえ(卵)		ハム	ブロッコリー みずな きゅうり	ごまクリームドレッシング ごま	25.9	30.4	21.7
やさいたっぷりじる		とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん だいこんのは はくさい			2.20	2.90	1.90
26	しよくパン				しよくパン	603	770	445
	いちごジャム				いちごジャム	25.3	31.6	18.1
	マゼドアンサラダ		ハム だいふくまめ だいず きんときまめ	にんじん きゅうり	じゃがいも マヨネーズ(卵抜)	24.0	28.2	16.6
	金 イタリアンスープ(麦・乳・卵)		とりにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ こまつな トマト	パンこ	2.40	3.00	2.10

<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

633	806	531
26.7	32.5	22.6
21.0	24.2	18.0
2.39	2.93	1.91



給食のメニューしょうかい!

いわしのさっぱり煮

《材料》 2人分

《作り方》

- ・ いわし 4~6尾 1 いわしは頭を落とし内臓を取り、きれいに洗う。
- ・ 梅干し 1~2個 2 生姜を牛切りにする
- ・ しょうが 1/2かけ 3 鍋に水・しょうゆ・みりんを合わせて火にかけ、煮立ってきたら
- ・ しょうゆ 大さじ1 いわしを並べ入れる。そこに、梅干しと生姜を加える。
- ・ みりん 100cc 4 落し蓋(紙蓋でもよい)をし、弱火で20分煮て、器に盛りつけて、
- ・ 水 200cc 梅干しと、生姜も盛り付けて煮汁をかけ出来上がり。

