

3月 献立

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

(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
---	-----	--	--	--	---	---	---

<受験応援献立>いよいよ受験本番です。体調を整えてベストを尽くしましょう!

1月	ごはん		ごはん	673	883	586
	カツカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト グリンピース	25.1	31.7	22.7
	カレー(麦・乳) ヒレカツ(麦・乳)	ぶたにく だいす		22.5	27.4	19.9
	ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう きゅうり もやし コーン にんにく	2.50	3.00	2.10
ピーズカル<小・中>	だいす かたくちいわし		2.50	3.00	2.10	

<ひな祭り献立>3月3日は桃の節句です。女の子の健康と幸せを願う日です。

2月	ちらしずし(卵)	あぶらあげ たまご	にんじん ししいだけ だけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん さとう あぶら	611	762	530
	とりにくのごまみそやき	とりにく みそ	しょうが	ごま	26.8	31.6	22.8
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス		19.9	22.6	17.4
	ずましじる(麦)	とうふ なたと わかめ	えのきだけ こねぎ	ふ	2.70	3.30	2.10
	ひなまつりゼリー			ももゼリー			
3月	ほうとううどん	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ ごぼう はくさい ししいだけ ほうれんそう	ソフトめん あぶら ごまあぶら	653	822	508
	えだまめフリッター(麦)	えだまめ おきあみ		こむぎこ でんぷん あぶら	19.6	21.1	15.2
	やさしいごますあえ		キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごま さとう	2.40	2.90	2.00
4月	むぎごはん			むぎごはん	662	843	584
	さんまのみそに	さんま みそ		さとう	25.9	30.9	23.1
	マカロニサラダ(麦・卵)	たまご ハム	きゅうり にんじん コーン	マカロニ マヨネーズ	27.1	31.3	24.4
	わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	はくさい もやし ねぎ		2.30	2.70	2.00
5月	とうにゅうフレンチトースト(卵)	とうにゅう たまご		しょくパン さとう	634	808	534
	ホークピーズ	ぶたにく だいす えだまめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト	じゃがいも あぶら さとう	27.2	33.7	23.2
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	21.8	25.7	18.9
				2.10	2.60	1.90	

<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。

8月	むぎごはん			むぎごはん	636	787	499
	なまあげのにくみそかけ	なまあげ とりにく みそ		あぶら さとう ごま	28.5	33.2	21.8
	もやしのカレーあえ	ハム	もやし ピーマン		21.5	23.3	16.4
	のっぺいじる	とりにく しみとうふ	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ ししいだけ	あぶら でんぷん じゃがいも	2.30	2.90	1.60
9月	ごはん			ごはん	663	859	554
	さけメンチカツ(麦)	さけ たら	たまねぎ	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ	25.1	30.9	21.8
	だいこんのこうみづけ		だいこん きゅうり たくあん	ごま	21.4	26.3	19.4
ちくぜんに	とりにく なまあげ ちくわ	にんじん ごぼう ししいだけ だけのこ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	2.10	2.70	1.70	
10月	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ たら にんにく	ちゅうかめん あぶら	693	881	606
	チキンとコーンのわふうあえ	とりにく	コーン きゅうり レタス にんじん	わふうドレッシング	27.7	34.3	24.5
	りんごのヨーグルトケキ(麦・乳)	スキムミルク ヨーグルト	りんご レモン	ホットケーキミックス さとう あぶら	18.6	20.4	16.5
				2.80	3.30	2.30	

<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。

11月	ぶたキムチどん	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ りんご にんにく ねぎ たら しょうが	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら オイスターソース でんぷん	590	751	505
	きりほしだいこんのサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり ごぼう	さとう ごまあぶら ごま	26.3	31.4	22.4
	ビーフンスープ	とりにく	にんじん もやし ししいだけ ねぎ こまつな	ビーフン ごまあぶら	16.9	18.8	15.0
12月	コッペパン			コッペパン	2.50	2.90	2.10
	ももジャム			ももジャム	614	788	524
	まめまめサラダ	だいす えだまめ ハム	コーン レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	24.8	30.8	20.9
	スープパグッティ(麦・乳)	とりにく きゅうにゅう だいす	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	スパグッティ あぶら クリームポタージュ ベシャメルソース	20.7	25.2	17.9
				2.20	3.10	1.80	

＜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。

15 月	むぎごはん			むぎごはん	636	787	568
	さばのごまこもやし(卵)	さば みそ たまご		さとう ごま	28.8	32.7	26.5
	うのはないり	おから あぶらあげ	にんじん しいたけ はくさい さやいんげん	さとう あぶら こんにゃく	21.8	23.5	20.5
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも あぶら	2.10	2.30	1.80
16 火	ごはん			ごはん	625	774	506
	マーボーとうふ	ぶたにく だいず とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ いら しいたけ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	26.2	30.8	22.1
	だいずもやしのナムル	さつまあげ	だいずもやし こまつな	ごま ごまあぶら さとう	19.6	21.9	17.1
	きよみオレソジ		きよみオレソジ		1.50	1.70	1.20
17 水	きつねうどん	とりになくと あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	ソフトめん	704	867	566
	キャベツのからしあえ		キャベツ もやし にんじん		28.5	34.8	23.4
	おからドーナツ(麦・乳・卵)	おから たまご きなこ きゅうりゅう		ホットケーキミックス さとう あぶら	20.1 2.60	21.7 3.20	17.4 2.20
18 木	むぎごはん			むぎごはん	627	801	537
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こめこ あぶら	25.5	30.9	21.9
	ビタミンたっぷりサラダ	ツナ わかめ	グリーンカルレタス コーン キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング	22.8	26.2	20.0
	じゃがいもとこまつなの みそしる	しみとうふ みそ	もやし こまつな ねぎ	じゃがいも	2.20	2.70	1.70
19 金	きなこトースト(乳)	きなこ		しょくパン さとう バター	600	772	478
	はるキャベツのサラダ	えだまめ ハム	キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう	25.1	31.7	19.8
	ワンタンスープ(麦)	とりにく	ねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ	ワンタン あぶら ごまあぶら	24.0	29.1	18.5
	かたぬきチーズ(乳)＜小・中＞	チーズ			2.60	3.10	1.90
22 月	むぎごはん			むぎごはん	637	784	567
	ごもくあつやきたまご(卵)	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう	さとう あぶら でんぶん	26.9	31.3	23.8
	とりにくとキャベツの みそいため	とりにく みそ	キャベツ もやし ビーマン しょうが にんにく	さとう あぶら	25.3	27.1	24.0
	わかめスープ	ベーコン わかめ とうふ かまぼこ	にんじん えのきだけ たけのこ ねぎ	ごま	2.10	2.40	1.90
23 火	ごはん			ごはん	597	748	495
	あじのしおこうじやき	あじ こうじ			29.4	35.5	26.2
	なのはなあえ(卵)	かまぼこ たまご かつおぶし	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら	15.5	17.8	14.4
	だいずたっぷりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ えだまめ しみとうふ	にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	2.30	2.80	2.00
今月平均値					639 26.8 21.1 2.31	807 32.4 24.1 2.80	538 22.9 18.4 1.90

＜今月の「きゅうり、キャベツ、ねぎ、だいこん、はくさい、グリーンカルレタス」は県産使用です。＞



給食のメニューしょうかい!

りんごのヨーグルトケーキ

《 材 料 》 4人分

《 作 り 方 》

- | | | |
|---|------------|-------|
| A | りんご | 1/8 ケ |
| | レモン汁 | 小さじ 1 |
| B | ホットケーキミックス | 80 g |
| | スキムミルク | 15 g |
| | さとう | 10 g |
| | 油 | 10 g |
| | 無糖ヨーグルト | 60 g |
| | マドレーヌカップ | 4 ケ |

- りんごは皮をよく洗い、皮ごとスライスしてレモン汁をかける。
- 飾り用として、1 のりんごを8枚とっておく。
- ボールにB の材料を入れ混ぜ合わせ、飾り用以外のりんごを加える。
- カップに入れて、上に2 のりんごをのせる。
- オーブントースターで15～20分、様子をみながら焼く。
※ 焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせる
- 竹串でさして、何もついてこなかったら出来上がり。🍏