
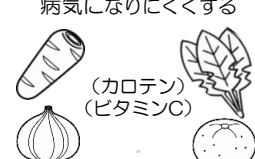




4月 いただきます

令和3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



7	みそラーメン 	ふたにく なると みそ	にんじん ほうさい もやし たまねぎ いら にんにく	ちゅうかめん あぶら	608	799	521
水	やきめつきギョウザ(麦) ＜幼1・小中2＞	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら	ぎょうざのかわ	25.1	31.7	21.6
	かいそうサラダ	かいそう ツナ	きゅうり レタス	あおじそドレッシング	17.2	19.8	14.6
					3.40	4.10	2.20

＜入学・進級 お祝い献立＞


8	しこくまいりごはん 			しこくまいりごはん	594	749	518
木	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	26.0	30.9	22.1
	やさいのあえもの	かまぼこ	キャベツ にんじん もやし		17.0	19.0	15.3
	すましじる(麦)	とうふ	えのきたけ こまつな こねぎ	ふ	2.30	2.50	2.00
	＜小・中＞おいわいゼリー			いちご・クランベリーゼリー			
9	きりめいりまるパン			まるコッペパン	605	800	491
金	かじきカツのソースかけ(麦)	かじき みそ		あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	26.9	35.0	23.0
	そえキャベツ 		キャベツ		20.7	27.3	18.6
	ワンタンスープ(麦)	ふたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	あぶら ワンタン ごまあぶら	2.80	4.00	2.10
	かたぬきチーズ(乳)＜中＞	チーズ					
12	むぎごはん			むぎごはん	603	765	518
月	とうふハンバーグ(麦) 	とりにく ふたにく とうふ とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	27.2	32.3	23.3
	グリーンサラダ		レタス きゅうり にんじん コーン	イタリアンドレッシング	18.5	20.9	16.3
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも	1.70	2.00	1.40
	ごはん			ごはん	678	884	555
13	ボークカレー(麦・乳) 	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース	カレールウ あぶら じゃがいも	26.1	31.8	22.4
火	ビーンズサラダ	だいす きんときまめ だいふくまめ とりにく	レタス きゅうり コーン	わふうドレッシング	18.7	22.4	16.7
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.50	3.00	1.90
	ぎつねうどん 	とりにく なると あぶらあげ	ごぼう たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ	ソフトめん	657	822	524
水	おからサラダ	ハム おから	きゅうり にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ(卵抜)	20.2	21.5	16.9
	みしょうかん		みしょうかん		2.80	3.30	2.40
	むぎごはん			むぎごはん	593	752	509
木	さけのからあげ 	さけ		あぶら こめこ	28.2	33.4	23.8
	こまつなのきんしあえ(卵)	たまご	こまつな にんじん もやし		20.3	22.8	17.9
	えのきいりみそしる	わかめ とうふ みそ	えのきたけ にんじん だいこん ねぎ		1.50	1.70	1.30
	しゃくパン			しゃくパン	638	790	553
金	りんごジャム 			りんごジャム	24.7	30.5	21.0
	じゃがいものチーズやき(乳)	ウインナー チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブオイル	21.6	25.3	18.9
	ふたにくとみずなのスープ	ふたにく とうふ	にんじん もやし ほうさい みずな にんにく	あぶら でんぷん	2.40	3.10	2.00
	プリン	とうにゅう		さとう			

＜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。

19	やさいあんかけどん 	ふたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが	むぎごはん あぶら でんぷん ごまあぶら	661	839	585
月	ふくしまポークコロッケ(麦)	ふたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん	25.5	31.0	22.3
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス	わふうドレッシング	24.0	27.8	22.3
	ベーコンスープ	ベーコン とうふ	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ		2.60	3.00	2.10
	ごはん			ごはん	684	833	554
火	ふたにくのしょうがやき 	ふたにく	しょうが	さとう	27.5	31.9	22.8
	マカロニサラダ(麦)	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵抜)	26.6	29.1	22.7
	もずくのみそしる	とうふ もずく みそ	にんじん こねぎ	じゃがいも	2.20	2.40	1.80
	しおラーメン 	ふたにく なると	こまつな にんじん もやし ねぎ たけのこ たまねぎ きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら	618	794	542
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 ごまあぶら でんぷん	28.7	35.8	25.3
	ちゅうかさサラダ	かまぼこ	きゅうり キャベツ にんじん	こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	3.10	3.70	2.40




22 木	むぎごはん		さば みそ とうにゅう	しょうが	むぎごはん	650	825	548
	そばのみそに		えだまめ のり	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	26.2	31.3	22.4
	のりあえ		なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	23.8	27.8	20.0
	あつあげいりけんちんじる					2.10	2.60	1.70
23 金	しょくパン		だいす	トマト	しょくパン	656	804	562
	たいすチョコクリーム(乳)		とりにく みそ	キャベツ きゅうり なつみかん	さとう ココア	27.9	33.7	23.6
	とりにくのトマトソースかけ			にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	さとう	27.2	30.8	24.4
	みかんサラダ(卵)		ベーコン		フレンチドレッシング	2.50	3.00	2.00
コーンいりやさいスープ				じゃがいも				

＜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。

26 月	むぎごはん		あじ だいす		むぎごはん	660	796	534
	おさかなナゲット(麦) ＜幼1・小中2＞		ひじき こんぶ ハム	きりほしだいこん にんじん きくらげ いら もやし	パンこ あぶら でんぷん こむぎこ	28.2	32.2	22.8
	なごみあえ		ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	わふうドレッシング	20.5	21.9	16.2
	にくじゃが				じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	2.20	2.50	1.70

＜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。

＜端午の節句祝い献立＞

27 火	だけのごはん		あぶらあげ	だけのこ にんじん しいたけ	ごはん あぶら さとう	675	831	591
	あかうおのあおあげ(麦・卵)		あかうお あおさ	しょうが	てんぷらこ あぶら	26.1	31.0	22.4
	じゃがいものみそしる		とうふ わかめ みそ	にんじん さやえんどう ねぎ	じゃがいも	17.9	20.3	15.9
	かしわもち		あずき		こめこ さとう	2.30	2.80	1.80
28 水	にくうどん		ぶたにく なると	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう しいたけ	ソフトめん でんぷん	619	789	509
	こまつなのツナあえ		ツナ	こまつな もやし	ごま ごまあぶら	26.0	32.2	21.7
	てづくりあおりんごゼリー			ナタデココ	ゼリーのもと	14.7	16.0	13.2
30 金	コッペパン				コッペパン	615	765	517
	いちごジャム		ハム たまご	パセリ	いちごジャム	29.5	34.9	24.9
	ハムエッグ(卵)		とりにく えだまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	じゃがいも マカロニ あぶら	22.6	25.3	18.7
	ミネストローネ(麦)		チーズ			2.80	3.40	2.20
かたぬきチーズ(乳)＜小・中＞								

＜今月の「きゅうり、グリーンカールレタス、ねぎ」は
県産使用です。＞



今月平均値	636	802	537
	26.9	32.6	22.9
	20.5	23.4	17.9
	2.46	2.94	1.95

献立について



○「日本型食生活の日献立」

毎月19日近くのごはんの献立の日を実施します。ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事を実施しています。



○「いちおし献立」

発酵食品や食物繊維等が多い食材を使用し、腸内環境を整え免疫力アップを目的とした『免疫力をつける献立』や子どもたちに伝えたい『行事食』『郷土食』『伝統食』を実施していきます。

○「かみかみ献立」

震災後、肥満傾向の児童生徒が多くなっています。そこで、月1回よくかんで食べることを意識させるために実施していきます。よくかんで食べると満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐと共に、虫歯の予防にもつながります。このようによくかんで食べる効果などをお知らせしながら、実施していきます。



○アレルギー表示

表示をします	表示をしません
・献立表のおかずの欄に、卵・乳・小麦・かに・えび(沖アミ)・落花生・そばの7品目	・ハムや練り製品に含まれている卵など
	・主食(パン・めん)の小麦粉
・料理に使用する牛乳	・毎日の牛乳

※食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合は各学校へご連絡ください。

