

5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



体の調子をよくして
病気になりにくくする



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
質分


日	献立名	エネルギー					
		小	中	幼			
6 木	むぎごはん			598	764	512	
	ハンバーグあますあんかけ(麦)	ふたにく とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	26.5	31.8	22.6
	もやしのカレーあえ 	ハム	もやし ビーマン		18.6	21.0	16.4
	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	2.1	2.4	1.7
7 金	コッペパン 			コッペパン	64.9	81.5	55.7
	くろまめきなこクリーム(乳)			くろまめきなこ さとう あぶら	24.7	30.5	21.3
	みずなとコーンのサラダ	ハム	みずな はくさい コーン	さとう オリーブオイル	27.5	31.5	24.6
	ハヤシシチュー (麦・乳)	ぎゅうにく ふたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース パセリ	じゃがいも ハヤシルウ	2.5	3.4	1.9
10 月	むぎごはん			むぎごはん	605	769	514
	とりにくのねぎだれかけ 	とりにく	ねぎ	こめこ あぶら さとう	27.3	32.9	23.1
	キャベツのおかかあえ(麦)	かまぼこ かつおぶし	キャベツ にんじん	さとう	17.3	19.5	15.2
	きぬさやのみそしる	しみどうふ みそ	きぬさや たまねぎ にんじん	じゃがいも	2.0	2.3	1.6
11 火	ごはん			ごはん	613	774	510
	さばのゴマころもやし(麦・卵)	さば みそ たまご		ごま さとう	29.1	33.1	25.2
	いりどうふ(卵) 	とうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	さとう あぶら 	18.9	20.1	17.6
	すましじる(麦)	わかめ なた	えのきたけ にんじん こまつな こねぎ	はなふ	2.3	2.7	1.9
ミルクコーヒー<中>			ミルクコーヒー				
12 水	カレーうどん(麦・乳) 	ふたにく あぶらあげ ちくわ	しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら カレールウ	67.6	86.4	55.8
	まめまめサラダ	だいず えだまめ ハム	コーン レタス きゅうり にんじん レモン	さとう オリーブオイル	21.1	23.9	18.4
	ひとくちおとめいちごゼリー			ゼリー	2.6	3.0	2.1
<p><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。</p>							
13 木	トントンびょうしどん 	ふたにく かまぼこ	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう	600	787	515
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		26.1	34.1	22.3
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ わかめ こつぶあげ みそ	ねぎ	じゃがいも	17.8	20.6	15.7
	<中>ピーズカル	だいず いわし		さとう でんぷん ごま	2.5	3.1	1.9
14 金	コッペパン 			コッペパン	61.4	77.4	47.4
	ハムカツ(麦・卵)	ハム		てんぷらこ パンこ あぶら	25.9	32.2	20.8
	そえレタス 		レタス		23.7	27.7	19.7
ごもくビーフスープ	とりにく とうふ かまぼこ	きくらげ にんじん もやし こまつな ねぎ	ビーフ あぶら ごまあぶら	2.9	3.8	2.2	
17 月	むぎごはん			むぎごはん	620	785	518
	さけのレモンづけ 	さけ	レモン	こめこ あぶら さとう	26.4	31.9	21.6
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	20.6	23.7	17.3
	ぐだくさんじる	とりにく	しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ	じゃがいも	2.2	2.6	1.8
18 火	ピラフ 	とりにく	たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	60.8	75.0	52.8
	いかとみずなのマリネ	いか えだまめ	みずな きゅうり レタス たまねぎ	オリーブオイル さとう	26.0	30.6	21.9
	かきたまスープ(卵)	ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	あぶら	19.7	22.0	17.6
	かぼちゃプリン			かぼちゃ さとう	2.0	2.1	1.6



昨年の11月4、5、6日の3日間、小高小学校と南相馬市学校給食センターの2カ所に、
 相馬農業高等学校 食品科学科の方2名がインターンシップに来られました。その時に、
 今 給食を食べている皆さんへと給食を考えて下さいました。19日(水)西内麻尋さん、
 20日(木)津浦涼那さんの献立が登場します。おたのしみに！













★インターンシップの一環として、相馬農業高等学校 食品科学科3年生 西内麻尋さんが考案されたメニューです。★







19	タンメン	 ぶたにく なると	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ にら ねぎ	ちゅうかめん あぶら	645	808	566
	こまつなののりあえ	かまぼこ のり	こまつな もやし にんじん		25.5	31.3	22.3
水	サーダーアングァー(麦・卵)	たまご		こむぎこ ホットケーキミックス こくとう あぶら	2.5	3.1	2.2

＜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。

★インターンシップの一環として、相馬農業高等学校 食品科学科3年生 津浦涼那さんが考案されたメニューです。★

20	むぎごはん			むぎごはん	630	790	539
	とりにくのからげ2>		とりにく	しょうが にんにく こめこ	25.9	30.9	22.4
	ツナサラダ		ツナ	たまねぎ きゅうり コーン アスパラガス	23.0	25.4	19.9
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	1.9	2.1	1.6
21	しょくパン			しょくパン	677	845	531
	ラ・フランスジャム			ラフランスジャム	27.4	32.8	20.3
	ジャーマンポテト		ウィンナー	たまねぎ パセリ	25.0	28.8	18.3
	とりにくとやさいの とうにゅうスープ		とりにく しろはなまめ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース	2.5	3.1	1.7
かたぬきチーズ(乳)小・中>		チーズ					
24	むぎごはん			むぎごはん	648	816	558
	マーボーなまあげ		ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	26.9	32.3	23.1
	シルバーサラダ		とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	23.1	26.6	20.2
	あおうめゼリー				1.4	1.7	1.3
25	ごはん			ごはん	693	867	557
	さばのしょうがに		さば 	しょうが	26.2	31.2	21.7
	マカロニサラダ(麦)		ハム	きゅうり にんじん キャベツ	28.4	33.3	23.7
	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな ねぎ	2.6	3.1	2.2
26	わかめうどん		わかめ とりにく なると あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	609	791	506
	さつまいもとにぼしのあげに		だいず ちりめんじゃこ		26.2	32.8	21.8
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	13.7	15.2	12.5
水					2.6	3.2	2.1

＜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。

27	むぎごはん			むぎごはん	685	840	544
	あつやきたまご(卵)		たまご	さとう あぶら	26.6	30.9	21.5
	キャベツのこんぶづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり	26.8	28.6	19.7
	ちくぜんに		とりにく ちくわ なまあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	2.0	2.2	1.6
28	ナン			ナン	631	753	545
	キーマカレー(麦・乳)		ぶたにく とりにく だいず えだまめ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく パセリ	28.4	33.5	24.1
	フレンチサラダ		ハム	レタス きゅうり キャベツ あかピーマン コーン	25.4	28.9	23.0
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト		2.1	2.4	2.1
31	むぎごはん			むぎごはん	604	769	518
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	27.8	33.2	23.7
	からしあえ			キャベツ もやし にんじん	20.2	23.0	17.9
とんじる		ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	1.9	2.2	1.6	

＜今月の「きゅうり、ねぎ、レタス」は県産使用です。＞



イラスト「食育イラスト・給食と栄養」より引用

今月平均値

629	794	528
26.7	32.2	22.4
21.4	24.2	18.5
2.4	2.9	1.9

つくってみよう!

もやしのカレーあえ

★カレーの香りが食欲をそそります。



《材料》2人分

- ・もやし 80g
- ・カレー粉 0.2g
- ・ピーマン 10g
- ・ハム 20g
- ・しょうゆ 小さじ1

《作り方》

- 1 もやしは洗い、沸騰したお湯にカレー粉を入れてゆでて、さます。
- 2 ピーマンは細切りにして、サッとゆでて、さます。ハムは千切りにする。
- 3 もやし、ピーマン、ハムを、しょうゆであえたら、できあがり。

