

# 6月 ぽんぽんおひ

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
---	-----	--	--	--	---	---	---

＜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。

1 火	グリーンピースごはん	わかめ	グリーンピース	ごはん	603	782	501
	こくさんキャベツメンチカツ(麦・卵)	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ あぶら	25.3	31.3	21.2
	グリーンカールレタスぞえ		グリーンカールレタス		22.8	26.7	18.2
	たまごほうれんそうのスープ(卵)	たまご とりにく とうふ	しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら でんぶん	2.1	2.4	1.7
2 水	給食は、ありません。						

＜かみかみ献立＞南相馬市では、『よくかむ』食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。

3 木	ごはん			ごはん	625	778	505
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおさのり かつおぶし こんぶ		ごま ごまあぶら	26.4	31.0	22.0
	かみかみサラダ	ハム えだまめ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら	17.6	19.6	15.4
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	1.9	2.2	1.5
4 金	コッペパン			コッペパン	586	747	497
	ブルーベリージャム			ジャム	26.7	32.6	22.3
	とりにくとひよこまめのいためもの	とりにく ひよこまめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ	こめこ あぶら ごまあぶら	19.9	23.5	17.3
トックスープ	ぶたにく とうふ	にんじん もやし しいたけ ほうさい ねぎ	トック あぶら	2.4	3.2	1.9	

＜のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)＞ ブロッコリーが「南相馬市産」です。

7 月	ごはん			ごはん	650	811	524
	ぶたにくのしょうが焼き	ぶたにく	しょうが		28.5	33.7	23.7
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	23.5	26.7	20.1
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ	じゃがいも	1.9	2.3	1.5
8 火	ごはん			ごはん	657	817	526
	あかうおのこうみあげ(麦・卵)	あかうお		パンこ てんぷらこ ごま さとう あぶら	28.4	33.7	23.2
	きりこんぶのいために	こんぶ とりにく あぶらあげ えだまめ	ごぼう にんじん	こんにゃく あぶら さとう	20.5	23.6	17.9
すましじる	とうふ なんと	こねぎ しめじ こまつな		2.2	2.6	1.8	
9 水	スパゲティミートソース(乳)	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく トマト パセリ	ソフトメン オリーブオイル	648	836	535
	フレンチサラダ	ハム	レタス きゅうり コーン	オリーブオイル さとう	28.7	35.7	23.9
	かわちばんかん		かわちばんかん		17.4	19.7	15.4
10 木	ごはん			ごはん	605	755	491
	さけのしおやき	さけ			29.7	34.9	24.8
	ピーフンサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	ピーフン さとう ごまあぶら ごま	16.6	18.4	14.6
じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん いら	じゃがいも	2.4	2.9	2.0	
11 金	ヘルシーサンドパン	ウィンナー	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ	コッペパン あぶら	601	750	467
	みそワントンスープ(麦)	とりにく みそ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ しいたけ	ワントン あぶら	25.8	31.0	20.2
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			19.7	23.1	16.0
					2.5	3.2	1.9

＜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。

14 月	シーフードカレー(麦・乳)	ぶたにく ホタテ えだまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	707	893	549
	フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 うフランス缶 りんご レモン	さとう ゼリー	25.7	30.7	19.5
	ピーズカル(小中)	だいず かつくちいわし		さとう ごま	18.2	21.0	15.2
15 火	ごはん			ごはん	626	761	464
	なまげのにくみそがけ	なまあげ とりにく みそ		さとう あぶら こめこ	27.6	31.7	20.6
	キャベツのゆかりあえ	かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり		19.9	21.3	14.9
	ぐたくさんじる	ぶたにく とうふ	しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ	じゃがいも あぶら	1.8	2.2	1.5

16	水	みそラーメン 	ふたにく かまぼこ みそ	にんにく にんじん たら キャベツ もやし コーン ねぎ しいたけ	ちゅうかめん あぶら	686	863	568
		チョレギサラダ	わかめ えだまめ とりにく	レタス きゅうり にんじん	チョレギドレッシング	26.4	33.4	23.4
		だいがくいも (幼1ヶ・小中2ヶ)			ぎつまいも あぶら さとう ごま	20.5	22.2	16.4
17	木	ごはん			ごはん	2.9	3.7	2.4
		ほっけのしおやき 	ほっけ			600	748	484
		あおなとちくわのいためもの(卵)	たまご ちくわ	こまつな にんじん たまねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	29.6	35.2	24.7
		キャベツのみそしる	なまあげ みそ	キャベツ しいたけ ねぎ	じゃがいも	16.7	18.6	14.8
18	金	しょくパン 			しょくパン	2.6	3.0	1.9
		ももジャム 			ももジャム	707	886	600
		とりにくのラビコットソース	とりにく	たまねぎ トマト パプリカ きゅうり	オリーブオイル さとう	27.5	33.9	23.4
		コーンシチュー(乳・麦)	ベーコン きゅうりゆう	にんじん たまねぎ グリンピース コーン	じゃがいも ベシャメルソース ポターージュース	27.1	31.9	23.1
21	月	ごはん 			ごはん	2.3	2.9	1.8
		マーボーとうふ	ふたにく とうふ だいず みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ たら しいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら てんぷん	621	771	506
		きりほしだいこんのサラダ	とりにく	きりほしだいこん にんじん きゅうり ごぼう	あおじそドレッシング	26.8	31.6	22.6
		アップルシャーベット		りんご	さとう	17.9	20.2	15.9

<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。

22	火	ごはん 			ごはん	638	796	506
		さばのみそに	さば みそ とうりゆう	しょうが	さとう	25.7	30.6	21.0
		こまつなのりあえ	かまぼこ のり	こまつな もやし にんじん		22.7	26.5	19.2
		けんちんじる	なまあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく あぶら	2.1	2.7	1.8
23	水	きつねうどん 	とりにく なんと あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう しいたけ	ソフトめん 	600	776	500
		わふうポテトサラダ	えだまめ ハム	コーン きゅうり	じゃがいも	28.6	35.8	24.1
		ひとくちなしゼリー			ひとくちなしゼリー	13.9	15.2	12.6
24	木	おやかごん(卵) 	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	ごはん あぶら さとう	607	756	490
		みかんサラダ	ハム	キャベツ きゅうり レタス なつみかん缶	あぶら さとう	26.8	31.4	22.1
		もずくのみそしる	もずく なまあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ		18.3	20.5	16.2
25	金	きなこあげばん 	きなこ		コッパン あぶら さとう	2.4	2.7	1.9
		ツナとみずなのサラダ 	ツナ	きょうな きゅうり にんじん グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	665	838	528
		ミネストローネ(麦)	ウィンナー とりにく ひよこまめ えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく	マカロニ じゃがいも あぶら	24.6	30.5	19.8
28	月	プリン			プリン(乳卵なし)	25.2	29.4	21.2
		ごはん 			ごはん	1.9	2.4	1.5
		いかなゲット(麦) (幼1ヶ・小中2ヶ)	いか たちうお 		あぶら さとう こむぎこ	612	749	471
29	火	チンジャオロース	ふたにく	にんにく しょうが ビーマン たまねぎ たけのこ にんじん	ごまあぶら オイスターソース てんぷん	27.0	30.9	21.0
		やさいスープ	とりにく	にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ こまつな	あぶら	19.7	21.3	15.7
		ごはん			ごはん	2.0	2.5	1.6
29	火	えだまめいりたまごやき(卵・麦)	たまご えだまめ		さとう てんぷん	626	820	487
		キャベツのあさづけ 		キャベツ きゅうり しょうが		25.2	31.9	19.6
		じゃがいものそぼろに	とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	18.6	24.5	15.2
		かたぬきチーズ(乳)(中)	チーズ			2.1	2.8	2.4
30	水	とんこつラーメン 	ふたにく なんと	しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれんそう たけのこ ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら ごま	649	831	538
		こんにゃくサラダ	ツナ	きゅうり にんじん グリーンカールレタス	こんにゃく あぶら さとう	25.2	31.5	20.7
		あじさいゼリー 			ゼリーのもと ぶどうジュース ゼリー	18.1	20.7	15.7

<今月の「ブロッコリー、きゅうり、グリーンカールレタス」は  
県産使用です。>



今月平均値

636	798	508
27.0	32.6	21.9
19.8	22.6	16.6
2.4	2.9	1.9

イラスト「少年写真新聞社」「食育イラスト」より引用