

# 7・8月

令和3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	エネルギーたんぱく質脂質塩分		
		小	中	幼
木	1 ごはん	600	753	782
	さけのこうみソースかけ	26.1	31.7	21.5
	いそべあえ	16.9	19.3	15.0
	みよがのみそしる(麦)	1.9	2.2	1.6
金	2 しょくばん	595	764	495
	いちごジャム	25.2	32.3	21.3
	ウィンナーのパセリソースやき(麦)(乳)	21.2	26.0	18.0
	アルファベットスープ(麦)	2.5	3.2	2.1
月	5 ごはん	624	780	506
	てつこひじき	25.2	30.5	21.3
	たいのあまずに	19.0	21.7	16.7
	ちゅうかサラダ	2.0	2.3	1.7

<七夕献立> 7月7日は七夕です。みなさんの願い事が叶いますように。すまし汁のお星様をさがしてみてね。

火	6 のつけどん(卵)	たまご ぶたにく	さやえんどう たまねぎ もやし しょうが	ごはん さとう でんぶん	605	748	495
	たなばたじる	かまぼこ とうふ	えのきたけ にんじん オクラ こねぎ	ビーフン	26.8	32.1	22.5
	たなばたゼリー			ゼリー	14.2	15.8	12.9

<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)> トマトが「南相馬市産」です。

水	7 ツナとトマトのスパゲッティ(乳)	ツナ ほたて こなチーズ	トマト にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく パセリ	ソフトメン パター	623	808	528
	さっぱりサラダ	ハム	グリーンカールレタス きゅうり コーン パプリカ レモン	オリーブオイル さとう	27.6	34.4	22.5
木	8 ごはん			ごはん	642	794	491
	なすいりマーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが なす たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ ねぎ	ごまあぶら でんぶん	26.8	32.4	22.5
	チキンサラダ	とりにく	きゅうり もやし キャベツ にんじん	あおじそドレッシング	19.3	21.7	16.9
	ひとくちりんごコンポート		りんご	さとう	1.4	1.7	1.3
金	9 だてどりにくサンドパン	とりにく	トマト たまねぎ にんにく	コッペパン さとう オリーブオイル	586	753	476
	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	あぶら さとう	28.8	37.8	23.9
	ワントンスープ(麦)	ぶたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	ワントン あぶら ごまあぶら	23.9	18.2	9.6
	(小)かたぬきチーズ(乳) (中)いもけんぴパリッシュ	チーズ かたくちいわし		さつまいも さとう あぶら	2.9	3.4	2.1
月	12 ポークカレーライス(麦)(乳)	ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	659	870	507
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ ごんぶ とさか ぶのり かまぼこ	きょうな きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	24.3	31.0	19.2
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			17.7	20.2	15.5

<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。

火	13 ごはん			ごはん	611	763	495
	こがれいのからあげ	こがれい		こめこ あぶら	26.9	32.1	22.3
	いんげんのきなこあえ	きなこ	さやいんげん キャベツ にんじん	さとう	19.0	21.4	16.8
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	1.7	2.1	1.5
水	14 ジャージャーめん	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	645	826	570
	こんにゃくサラダ	ツナ	キャベツ にんじん グリンカールレタス	こんにゃく あおじそドレッシング	27.5	34.2	24.0
	ガリガリくん			アイス	18.3	20.8	16.2
木	15 ごはん			ごはん	683	846	560
	ゴーヤチャンプル(卵)	ぶたにく とうふ たまご	にんにく ゴーヤ にんじん たまねぎ	さとう ごまあぶら	26.7	31.7	20.8
	しんじゃがのみそがらめ	みそ きなこ		じゃがいも あぶら みずあめ	21.9	24.9	17.3
金	16 コッペパン	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	にんじん だいこん こまつな しいたけ	こんにゃく	2.0	2.6	1.5
	だいちチョコクリーム			コッペパン	647	814	563
	ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ スズキーニ かぼちゃ トマト ビーマン にんにく	だいちチョコクリーム	24.9	30.7	21.7
	ふわふわたまごスープ(卵・乳)	とりにく あおだいず たまご こなチーズ	にんじん たまねぎ こまつな	オリーブオイル	26.8	30.7	23.8
	こたますいか		こたますいか	2.4	2.9	2.0	

<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。  
 <いざ出陣！献立> 今月は相馬野馬追です。給食でもそれに合わせて『いざ出陣献立』です。

19 月	かいばいしらごはん	かいばしら あぶらあげ えだまめ	にんじん	ごはん さとう あぶら	598	751	514
	かつおのあげに	かつお	しょうが	こめこ あぶら さとう	29.8	35.9	24.5
	きゅうりのこんぶづけ	こんぶ	きゅうり だいこん		17.7	19.8	15.9
	すましじる(麦)	とうふ かまぼこ	えのきたけ にんじん こまつな こねぎ	ふ	2.7	3.4	1.8
	けんさんなしゼリー			ゼリー			
20 火	ぶたキムチどん	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ にら ねぎ しょうが にんにく	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん オイスターソース さとう	640	801	518
	きりぼしだいこんのハリハリあえ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング	28.0	32.7	23
	たまごとうれんそうのスープ(卵)	ベーコン とうふ たまご	しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	あぶら でんぶん	22.2	25.3	19
					2.6	3.0	1.8

## 8月のこんだて

今月平均値

623	789	513
26.8	32.9	22.2
25.2	33.5	22.6
2.3	2.8	1.9

23 月	ごはん			ごはん	654	807	533
	ぶたにくのアップルソースかけ	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン	さとう	27.7	32.9	23.2
	チキンとコーンのわふうあえ	とりにく	コーン レタス にんじん きゅうり	わふうドレッシング	19.9	22.5	17.6
	にらのみそしる	とうふ みそ	にら たまねぎ えのきたけ		1.9	2.3	1.5
24 火	ラフランスゼリー(小中)			ゼリー			
	なつやさいカレーライス(麦)(乳)	ぶたにく だいず レンズまめ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	686	857	558
	なつみかんサラダ	ハム	なつみかん キャベツ きゅうり レタス	あぶら さとう	25.8	30.9	21.7
25 水	ジャージャーメン	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり	あぶら さとう	21.3	24.3	18.5
	ちゅかあえ	ハム わかめ	キャベツ パプリカ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん オイスターソース	649	830	574
	れいとうみかん		みかん	ビーフン さとう ごまあぶら	27.8	34.5	24.4
26 木	ごはん			ごはん	628	757	561
	さばのごまころもやき(麦・卵)	さば みそ たまご		ごま さとう	27.6	30.6	24.5
	わふうポテトサラダ	ハム	コーン きゅうり	じゃがいも	19.4	20.3	18.4
	とうがんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ		2.4	2.7	2.1
27 金	ラフランスゼリー(幼)			ゼリー			
	しょくばん			しょくばん	669	817	558
	なしジャム			なしジャム	26.0	31.3	21.4
	オムレツのトマトソースかけ(卵)	たまご	トマト	さとう	25.7	28.7	20.8
	スープスパゲティ(麦)	ベーコン とりにく えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	スパゲッティ あぶら	2.6	3.2	2.0
30 月	パインコンポート		パイン	さとう			
	ごはん			ごはん	603	755	487
	とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	レモン		26.0	30.9	21.9
31 火	ひじきのいために	ひじき ちくわ だいず	にんじん ごぼう さやいんげん	こんにやく さとう あぶら	18.3	20.6	16.0
	キャベツのみそしる	こつあげ みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ	じゃがいも	2.4	2.8	1.8

<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きます。

31 火	ごはん			ごはん	633	792	508
	ほっけのしおやき	ほっけ			28.2	33.8	23.1
	コロコロきゅうりづけ		きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	18.8	21.6	16.4
	じゃがいものそぼろに	とりにく なまあげ えだまめ	にんじん たまねぎ しいたけ しょう が	こんにやく じゃがいも あぶら さとう	2.1	2.5	1.6

<今月の「きゅうり、グリーンカールレタス、トマト、さやいんげん」は県産使用です。>

今月平均値

644	800	535
26.8	32.0	22.8
20.3	22.8	17.8
2.4	2.8	1.9

イラストは、「少年写真出版社」より引用

## ～ 熱中症予防のポイント ～

### 1 朝ごはんを食べよう

朝ごはんでは、塩分や水分補給ができる、「梅干し」「みそ汁」がおすすめです。

### 2 こまめに水分をとろう

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。清涼飲料水ではなく、水や麦茶がおすすめです。

### 3 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は、ビタミン、ミネラルなどの栄養素だけでなく水分が多く含まれているので、水分補給にもなります。