

10月 **おぼろ**

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



体の調子をよくして病気になるにくくする



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
塩分

日	献立名	小	中	幼
---	-----	---	---	---

＜のまたん献立の日（南相馬市産食材活用デー）＞ **グリーンカールレタスが「南相馬市産」です。**

1 金	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	602	762	471
	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	25.8	31.7	21.1
	ワンタンスープ(麦)	ぶたにく	にんじん もやし こまつな ねぎ	ワンタン	18.7	22.0	16.0
4 月	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.2	2.6	1.8
	麦ごはん			むぎごはん	645	832	550
	チキンカレー(麦乳)	とりにく えだまめ しろはなまめ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら カレールウ	26.2	31.3	22.4
5 火	いか&きゅうりのマリネ	いか	キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ	オリーブオイル	19.7	23.2	17.3
	ごはん			ごはん			
	メイプルサーモンさいきょうやき(麦)	メイプルサーモン みそ		さとう	621	812	464
6 水	あつやきたまご(卵)(小・中)	たまご		さとう	28.7	33.7	24.4
	ほうれんそうのきなこあえ	きなこ	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	22.4	29.2	15.5
	みそけんちんじる	なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ	さといも こんにゃく あぶら	1.8	2.5	1.4
7 木	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にら にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら	644	818	540
	やさしいりシューマイ(麦) (幼1ヶ)(小中2ヶ)	たら	コーン しいたけ ねぎ にんにく		26.4	32.7	22.4
	かき		たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ひらたけ	こむぎこ	17.6	19.6	15.1
8 金	セルフBBQサンドパン	ぶたにく みそ	にら にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら	644	818	540
	グリーンカールレタスそえ		たまねぎ にんじん えだまめ しめじ ひらたけ	こむぎこ	17.6	19.6	15.1
	さつまいものシチュー(麦乳)	とりにく きゅうにゅう しろはなまめ	かき		3.1	3.6	2.5

＜目の愛護DAY献立＞“紫いもチップス”には、目の疲れを和らげ視力低下を防ぐアントシアニンが多く含まれています。

7 木	おやこどん(卵)	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ みずな	むぎごはん あぶら さとう	605	766	525
	ごもくビーフンスープ	ぶたにく とうふ	きくらげ にんじん もやし こまつな ねぎ	ビーフン あぶら	17.6	19.6	15.9
	むらさきいもチップス			むらさきいも あぶら さとう	2.0	2.2	1.5
8 金	セルフBBQサンドパン	ぶたにく みそ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	コッペパン あぶら さとう	638	812	535
	グリーンカールレタスそえ		グリーンカールレタス		28.0	34.3	23.5
	さつまいものシチュー(麦乳)	とりにく きゅうにゅう しろはなまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	さつまいも バター シチュールウ	20.8	24.9	18.1
11 月	ごはん			ごはん	605	778	512
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	25.6	30.8	21.6
	もやしのカレーあえ	ハム	ピーマン もやし		22.4	25.9	19.0
12 火	なめこじる	とうふ わかめ みそ	なめこ ねぎ		2.4	3.0	2.1
	むぎごはん			むぎごはん	626	766	505
	なっとう	なっとう			28.1	32.0	23.2
12 火	セルフごもくなっとうのぐ(乳)	チーズ かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう		21.2	23.3	18.4
	おでん(卵)	こんぶ さつまあげ ちくわ がんも うずらたまご	だいこん にんじん	さといも こんにゃく さとう	1.9	2.3	1.6

＜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。

13 水	かきあげうどん				619	807	506
	うどんのかけじる	とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	ソフトメン	26.2	33.0	22.0
	かきあげ(麦卵)	ちくわ あおさのり	たまねぎ にんじん ごぼう コーン	てんぷらこ あぶら	15.6	17.8	14.1
14 木	こうみあえ		だいこん きゅうり たくあん		3.1	3.8	2.6
	むぎごはん			むぎごはん	606	774	539
	たいのさっぱりやき	たい	レモン		28.5	34.6	26.1
	こまつなのりあえ	かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし		16.9	19.3	16.0
14 木	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	1.8	2.3	1.6
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			

<ふくしま健康応援メニュー>福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「イタリアンスープ」を提供します。

15 金	しょくパン			しょくパン	612	777	567
	ら・フランスジャム			ら・フランスジャム	27.6	34.0	23.0
	とりにくのラビコットソースかけ	とりにく	たまねぎ パプリカ パセリ	オリーブオイル さとう	26.2	30.9	17.0
	イタリアンスープ(卵乳麦)	ベーコン たまご こなチーズ	にんじん たまねぎ こまつな トマト	パンこ	2.4	2.9	2.6
18 月	むぎごはん			むぎごはん	631	795	514
	マーボー豆腐		だいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	27.3	32.1	22.1
	ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	ピーフン さとう ごまあぶら でんぷん	22.0	24.7	17.0
	かたぬきチーズ(乳)(小・中)	チーズ			1.7	2.4	1.2

<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。

19 火	ごはん			ごはん	667	842	531
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	あぶら でんぷん さとう	25.4	30.6	20.8
	こまつなのきんしあえ(卵)	たまご えだまめ	こまつな にんじん もやし		26.1	31.3	21.8
	えのきいりみそしる	しみとうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん だいこん ねぎ		1.9	2.4	1.6
20 水	とんこつラーメン(卵)		やきぶた なると うすらたまご	もやし にんじん はくさい たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	586	766	517
	きりぼしだいこんのサラダ	かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん グリーンカールレタス ごぼう	あおじそドレッシング	14.1	16.2	13.0
	なし		なし		2.9	4.2	2.5

<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。

21 木	くりごはん			くり ごはん ごま	594	749	509
	とりにくのこうみソースあえ	とりにく	ねぎ にんにく しょうが	こめこ あぶら さとう	26.7	31.6	22.9
	かぶときゅうりのあさづけ		かぶ きゅうり		18.3	20.8	16.3
	すましじる(麦)		とうふ	しいたけ ほうれんそう こねぎ	1.9	2.2	1.7
22 金	しょくパン			しょくパン	611	753	509
	けんさんりんごジャム			りんごジャム	25.3	30.9	21.1
	オムレツのカラフルソースかけ(卵)	たまご ベーコン	パプリカ マッシュルーム	オリーブオイル さとう デミグラスソース	23.2	25.7	18.8
	やさいスープ	とりにく かまぼこ	にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ こまつな	あぶら	2.7	3.1	2.2
25 月	むぎごはん			むぎごはん	616	782	527
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが	さとう	26.9	32.2	23.1
	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		21.0	23.8	18.3
	なまあげいりみそしる	なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく	2.0	2.5	1.7

<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)> さといもが「南相馬市産」です。

26 火	ごはん			ごはん	624	776	504
	ひらめのからあげ		ひらめ	こめこ あぶら	29.6	35.1	24.6
	きりこんぶのいために	こんぶ ぶたにく さつまあげ えだまめ	にんじん ごぼう	こんにゃく あぶら さとう	18.6	21.0	16.5
	のっぺいじる	とりにく とうふ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ねぎ	さといも でんぷん	1.7	2.0	1.4
27 水	きつねうどん		ぶたにく あぶらあげ なると	にんじん はくさい ほうれんそう ごぼう ねぎ しいたけ	647	820	547
	こまつなのからしあえ	ちくわ	こまつな もやし		28.5	35.4	24.0
	てづくりあんゆべし(麦)	あずき		こむぎこ さとう	2.9	3.5	2.5
28 木	オムライス				686	821	558
	チキンライス	とりにく	たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	26.7	30.8	21.3
	うすやきたまご(卵)	たまご		あぶら	26.7	28.3	20.0
	ぶたにくとみずなのスープ	ぶたにく とうふ	もやし にんじん はくさい きょうな にんにく	でんぷん あぶら	1.7	2.2	1.4
とうにゅうプリン				とうにゅうプリン			

<ハロウィン献立>「ハロウィン」は秋の収穫をお祝いし、祖先の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りです。

29 金	まるパン			まるパン	686	878	575
	ハンバーグのあますあんかけ(麦)	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	29.5	36.6	24.5
	レタスぞえ		レタス		24.7	29.5	21.1
	かぼちゃのシチュー(乳麦)	とりにく しろはなまめ きゅうりゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム	バター クリームポタージュ ベシャメルソース	2.2	2.9	1.8

<今月の「きゅうり、グリーンカールレタス、さといも」は南相馬市産使用です。>

今月平均値

627	795	524
27.1	32.7	22.8
20.4	23.5	17.1
2.2	2.8	1.9

イラスト「少年写真新聞社」「食育イラスト」より引用

年度	3
月	10

2021