

12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				小	中	幼
---	-----	--	--	--	---	---	---




<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。

1 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 じゃがいも もやし コーン ねぎ しじみ	ちゅうかメン あぶら	664	835	582
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	レタス きゅうり にんじん	あぶら さとう	24.7	31.3	22.1
	だいがくいも(2ヶ)			さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	18.2	19.9	16.3
2 木	スピニッチカレー(麦乳) 	とりにく しろはなまめ えだまめ	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	660	833	536
	はくさいとりんこのサラダ	ハム	はくさい みずな りんご	あぶら さとう	26.7	31.4	21.3
	かたぬきチーズ(乳)(小中)	チーズ			21.6	24.2	16.5
3 金	きなこあげパン 	きなこ		コッペパン あぶら さとう	612	782	516
	ツナサラダ	ツナ だいす だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ きゅうり グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	28.4	34.8	24.1
	ポトフ	ウィンナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ セロリ パセリ	じゃがいも	21.7	26.1	18.8
6 月	むぎごはん 			むぎごはん	660	838	566
	とりにくのからあげ(2ヶ)	とりにく	しょうが にんにく	こめこ あぶら	28.6	34.1	24.3
	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	25.2	28.8	21.7
	トックスープ(卵)	たまご ふたにく こつぶあげ	しょうが こまつな にんじん ねぎ はくさい しじみ	ミニトック	2.1	2.6	1.6



<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)>ロマネスコが「南相馬市産」です。



7 火	ごはん 			ごはん 	609	759	493
	ほっけのしおやき 	ほっけ			29.8	35.3	24.6
	のまたんサラダ	ハム	ロマネスコ(ブロッコリー) 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	15.5	17.2	13.9
	さつまいも	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく あぶら	2.3	2.7	1.9
8 水	わかめうどん 	わかめ ふたにく あぶらあげ なると	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	ソフトメン	650	815	535
	はくさいときゅうりのつけもの		はくさい きゅうり しょうが		26.9	33.1	22.4
	りんごのヨーグルトケーキ(麦乳)	スキムミルク ヨーグルト	りんご レモン 	ホットケーキミックス さとう あぶら	16.0	17.2	14.4
9 木	むぎごはん 			むぎごはん	587	744	484
	すきやき	きゅうりにく ふたにく やきとうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきたけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	しらたき あぶら さとう	27.7	32.6	21.6
	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	あぶら さとう	17.8	20.0	15.5
	ピーンズカル(小中)	だいす かたくちいわし		さとう ごま	1.7	2.1	1.3

<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)>めキャベツが「南相馬市産」です。





10 金	コッペパン 			コッペパン 	624	790	532
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	25.3	31.3	21.6
	ホワイトシチュー(麦乳)	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん めキャベツ グリーンピース	じゃがいも オリーブオイル パセリソース クリームポタージュ	19.1	22.6	16.8
	ビタミンたっぷりサラダ	わかめ ツナ	きゅうり グリーンカールレタス キャベツ コーン	あおじそドレッシング	2.4	3.2	1.9

<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「大根まめ入り豚汁」を提供します。



13 月	むぎごはん 			むぎごはん	677	823	499
	ごもくたまごやき(卵)	たまご ふたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう	27.7	31.7	19.7
	おかかあえ(麦)	ちくわ かつおぶし	キャベツ にんじん	さとう	27.3	28.7	17.3
	だいこんまめいりとしる	ふたにく だいす みそ だいふくまめ きんときまめ	にんじん だいこん ごぼう こねぎ	こんにゃく あぶら	2.4	2.7	1.4
14 火	かたぬきチーズ(乳)(小中)	チーズ					
	ごはん 			ごはん	639	792	524
	マーボーとうふ	ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ にら しじみ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	27.1	32.4	23.3
	もやしのゆかりあえ	ハム わかめ	もやし しそ		19.5	22.4	17.4
ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			1.6	1.9	1.4	

15 水	タンメン 	ふたにく かまぼこ	もやし にんじん はくさい こまつな たまねぎ ねぎ もやし	ちゅうかメン あぶら	662	841	587
	てづくりはるまき(麦)	ふたにく	しいたけ たけのこ しょうが にんにく	ビーフン あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ でんぷん	27.0	33.6	23.9
	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	20.1	22.9	17.9
					2.8	3.4	2.4




＜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。

16 木	むぎごはん 			むぎごはん	602	772	512
	さけのしおやき	さけ			28.8	34.8	24.2
	こもくまめ	とりにく だいず えだまめ	ごぼう にんじん	こんにゃく さとう あぶら	18.6	21.5	16.4
	せんだいふのみそしる(麦)	とうふ みそ	だいこん ねぎ	ふ ジャがいも	2.3	2.7	1.8
17 金	しょくパン			しょくパン	661	822	570
	チョコとホワイトチョコクリーム(乳)			チョコとホワイトチョコクリーム	25.6	31.5	22.0
	カップミートローフ(麦乳) 	ふたにく きゅうにゅう チーズ	にんじん グリンピース コーン たまねぎ トマト	パンこ さとう	27.0	31.1	23.9
	レタスそえ		レタス		2.3	2.8	1.7
コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも オリーブオイル				
20 月	むぎごはん 			むぎごはん 	604	758	515
	なっとう	なっとう			27.5	31.3	23.5
	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	21.4	23.4	18.7
	おでん(卵)	こんぶ さつまあげ ちくわ こつぶあげ 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	1.4	1.8	1.2

＜クリスマス献立＞給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクトです。

21 火	カラフルごはん 	ベーコン えだまめ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	653	796	578
	タンドリーチキン	とりにく			27.2	32.1	23.5
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	25.0	27.1	23.3
	わかめスープ	わかめ ふたにく かまぼこ	にんじん もやし ねぎ		2.1	2.4	1.8
	クリスマスケーキセレクト (麦乳卵)			ケーキ 			

＜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 水	なめこうどん 	とりにく なると	なめこ にんじん ごぼう はくさい ねぎ ほうれんそう しいたけ	ソフトメン あぶら	659	842	547
	とうじかぼちゃ	あずき	かぼちゃ 	さとう しらたまだんご	26.5	33.0	22.3
	みかん		みかん		11.1	12.0	10.4
23 木	ぎゅううどん 	ぎゅうにく ふたにく かまぼこ	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう	623	788	532
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさか マフノリ ツナ	だいこん にんじん グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	26.3	31.4	22.5
	じゃがいもとこまつなのみそしる	しみどろふ みそ	もやし こまつな ねぎ	じゃがいも	19.5	22.0	17.1
					2.6	3.0	2.1

＜今月の「ロマネスコ、めキャベツ、グリーンカールレタス、ねぎ、だいこん、はくさい」は、南相馬市産使用です。＞



イラスト「少年写真新聞社」「食育イラスト」より引用



つくってみよう!

りんごのヨーグルトケーキ

ほんのり甘く、りんごの酸味がマッチしたおいしさです。

《材料》4人分

- ・りんご 30 g
- ・レモン果汁 4 g
- ・ホットケーキミックス 80 g
- ・脱脂粉乳 20 g
- ・グラニュー糖 12 g
- ・サラダ油 8 g
- ・ヨーグルト(全脂無糖) 80 g
- ・マドレーヌ型 4つ



《作り方》

- 1 りんごは縦八つ割りのいちよう切りにし、レモン果汁につけておく。
- 2 ホットケーキミックス、脱脂粉乳、グラニュー糖、サラダ油、ヨーグルトをよくかき混ぜる。
※生地がかたい場合は、りんごのつけ汁や水を加えて、ぼったりと落ちるくらいのかたさにしてください。
- 3 生地をマドレーヌ型に入れ、りんごをのせる。
- 4 オープンで焼く。(目安は200℃15分)
竹ぐしをさして、生地がついてこなければ、できあがり。



