

1月



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	エネルギーたんぱく質脂質塩分		
		小	中	幼
11 火	ごはん	691	877	540
	キーマカレー(乳麦)	25.7	30.8	19.9
	みかんサラダ	25.2	30.0	20.3
		2.2	2.5	1.7

<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。

12 水	とんこつラーメン(卵)	やきぶた かまぼこ うすらのたまご	にんじん はくさい もやし たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	ちゅうかメン	653	836	533
	ごぼうチップ(麦)		ごぼう	ごむぎこ あぶら ごま	27.3	34.2	22.3
	ヨーグルト(乳)(小中)	ヨーグルト			18.9	21.3	15.7
					2.8	3.4	2.3

<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。

<お正月・七草献立>春の七草・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)

13 木	もちむぎごはん			もちむぎごはん	658	835	560
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう	28.9	34.7	24.8
	なます		だいこん にんじん	さとう	21.2	24.2	18.6
	ななくさいりそうに	とりにく なたと あぶらあげ しみとうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	もち あぶら	2.0	2.3	1.6
14 金	セルフツナサンド (原一中・小高中は、ツナサラダ)	ツナ	たまねぎ きゅうり	コッペパン ジャがいも マヨネーズ(卵抜)	595	766	504
	(原一中・小高中は、四つ割りパン)			(四つ割りパン)	25.6	31.7	21.5
	ミネストローネ(麦)	ベーコン とりにく だいす だいふくまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	マカロニ あぶら	24.8	29.5	21.3
				2.6	3.3	1.9	

<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)>ほうれんそうが「南相馬市産」です。

17 月	むぎごはん			むぎごはん	664	837	570
	マーボーなまあげ	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ いら ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	27.1	32.3	23.3
	ほうれんそうのあえもの	かまぼこ	ほうれんそう キャベツ もやし コーン	さとう あぶら	24.5	28.1	21.3
	ひとくちなしゼリー			ゼリー	1.5	1.9	1.2

<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「けんちん汁」を提供します。

18 火	ごはん			ごはん	631	813	473
	あつやきたまご(卵)	たまご		さとう あぶら	24.5	31.6	19.3
	ひじきのいために	ひじき とりにく さつまあげ えだまめ	にんじん	あぶら さとう	22.5	27.4	16.2
	けんちんじる	とうふ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	2.1	2.6	1.5
かたぬきチーズ(乳)(中のみ)	チーズ						
19 水	ほうとううどん	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトメン あぶら	612	795	516
	じゃことこまつなのあえもの	ちりめんじゃこ	こまつな もやし えのきたけ	オリーブオイル あおじそドレッシング	29.5	37.0	24.8
	ずんだだんご	えだまめ		だんご さとう	13.3	14.5	12.1
				2.7	3.1	2.1	

<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。

20 木	むぎごはん			むぎごはん	605	771	519
	ぶたにくのアップルソースかけ	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	さとう	25.7	30.9	22.1
	あぶらあげのかりかりあえ	あぶらあげ	こまつな にんじん もやし	さとう	21.0	24.0	18.5
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ		2.0	2.3	1.6

21 金	しょくパン			しょくパン	630	834	554
	(原三中・鹿島中は、四つ割りパン)			(四つ割りパン)	27.0	34.6	23.9
	ハムチーズフライ(麦)(乳)	ハム チーズ		こむぎこ あぶら	24.5	30.7	22.5
	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	2.3	3.1	2.1
	ポトフ	ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ パセリ	じゃがいも			

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です！

☆今年も「地元の食材を楽しもう」をテーマに、県産の食材や郷土料理をとい入れた献立になっています☆

24 月	もちむぎごはん			もちむぎごはん	638	812	540
	さばのみそに	さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう	27.7	33.5	23.5
	わふうサラダ(卵)	たまご	キャベツ もやし にんじん	ビーフン わふうドレッシング	21.2	24.7	18.0
	こづゆ(麦)	ほたて とりにく	にんじん しいたけ きくらげ さやえんどう	さといも こんにゃく しらたまふ	2.3	2.9	2.0
	あじつけのり	のり		さとう			
25 火	きずなごはん		れんこん しそ	ごはん しこくまい さとう	645	823	541
	とりにくのからあげ(2ヶ)	とりにく	しょうが にんにく	てんぷん あぶら	29.3	35.0	22.8
	ほうれんそうのしらあえ	とうふ	ほうれんそう にんじん	こんにゃく ごま さとう	22.4	25.6	19.0
	もずくのみそしる	もずく なまあげ みそ	にんじん こねぎ	じゃがいも	2.6	3.1	2.1
26 水	しょうゆラーメン	やきふた わかめ なると	もやし にんじん ほうれんそう ねぎ コーン きくらげ	ちゅうかメン	589	755	483
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ グリーンカールレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	14.0	15.6	12.6
	てづくりいちごゼリー			ゼリーのもと ナタデココ	2.7	3.2	2.4
27 木	むぎごはん			むぎごはん	590	752	506
	たらのななかごやき	たら	コーン にんじん グリンピース	マヨネーズ(卵抜)	26.3	31.5	22.2
	ゆずりんご		りんご ゆず	さとう	16.9	18.8	15.0
	すいきのみそしる(麦)	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん すいき ねぎ	じゃがいも ふ	2.1	2.3	1.7
28 金	ピザパン(乳) (原二中・石神中は ポテトのチーズ焼き)(乳)	ウィンナー チーズ	マッシュルーム パプリカ たまねぎ コーン	コッペパン オリーブオイル (じゃがいも)	623	790	530
	(原二中・石神中は四つ割りパン)			(四つ割りパン)	29.0	35.1	24.7
	鶏肉と野菜の豆乳スープ	とりにく とうにゅう しろはなまめ みそ	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら こめこ	22.8	27.0	19.8
	ぼんかん		ぼんかん		2.5	3.1	2.0
31 月	ポークカレー(麦・乳)	ふたにく レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	670	883	582
	チキンとみずなのサラダ	とりにく	むらさきみずな 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	26.0	31.9	22.7
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			18.7	22.7	16.7
					2.4	3.0	1.9

＜今月の「きゅうり、ねぎ、むらさきみずな、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

今月平均値

632	811	530
26.9	33.0	18.6
20.7	26.7	17.8
2.3	3.0	1.8

つくってみよう！

さばのみそ煮

子どもの大好きな魚料理のひとつです。甘いみそですが、ごはんに合います！

《材料》4人分

- ・さばの切り身 4切
- ・しょうが ひとかけ
- ・豆乳または、牛乳 大さじ2
- ・みそ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ2

《作り方》

- 1 しょうがは、千切りにする。
- 2 なべに水と調味料を入れて、火にかけてながら混ぜる。
- 3 サバ、しょうがを入れ、落し蓋をして、中火で10～13分ほど煮て、できあがり。  
※豆乳または牛乳を入れると 魚の臭みもとれて、味がまろやかになります。



