



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう!



10月 **おたすけ**



令和4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	吹き出しのメニューは、食に関する意識調査でリクエストの多かったメニューです。			リクエストメニュー			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分				
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼		
3月	むぎごはん				むぎごはん	644	838	533				
	こくさんキャベツメンチカツ		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	さとう あぶら	26.2	32.8	22.0				
	ごもくいりとうふ(卵)		とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	あぶら さとう	21.4	24.9	17.2				
	さつまいものみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	さつまいも こんにゃく	2.0	2.4	1.6				
4月	セルフオムライス(卵)					656	793	520				
	チキンライス		とりにく	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース	ごはん オリーブオイル	27.0	31.4	22.0				
	うすやきたまご(卵)		たまご		あぶら でんぷん	26.5	28.5	19.7				
	ツナサラダ		ツナ	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	2.0	2.5	1.7				
5月	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン とうふ	はくさい にんじん もやし しめじ パセリ								
	しょうゆラーメン		やきぶた わかめ なたと	もやし にんじん ほうれんそう ねぎ コーン きくらげ	ちゅうかめん	652	832	571				
	てづくりはるまき(麦)		ぶたにく	しいたけ たけのこ にんにく しょうが	ビーフン さとう ごもぎこ はるまきのかわ あぶら	27.8	34.6	24.3				
6月	キャベツときゅうりのレモンづけ			キャベツ きゅうり レモン		18.3	20.8	16.0				
						3.1	3.6	2.8				
7月	むぎごはん				むぎごはん	583	746	517				
	たいのしおやき		たい			28.4	34.0	26.1				
	きりほしだいこんサラダ		ハム	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	17.2	19.3	16.1				
	なまあげのみそしる		なまあげ みそ	にんじん はくさい ねぎ	じゃがいも	2.2	2.5	1.9				
<目の愛護DAY献立>「ブルーベリー」には、ビタミンAやアントシアニンが多く含まれ、視力回復の効果が期待できます。												
8月	コッペパン				コッペパン	590	753	510				
	いちごジャム				いちごジャム	29.6	36.2	25.3				
	だてどりささみのチーズやき(乳)		ささみ チーズ	たまねぎ りんご きくらげ しいたけ しめじ エリンギ パセリ	さとう	17.5	20.6	15.6				
	やさいたっぷりスープ		ウインナー	たまねぎ もやし にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	あぶら じゃがいも	2.5	3.2	2.1				
9月	ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	さとう							
	10月 スポーツの日											
	11月	ぶたキムチどん		ぶたにく	もやし はくさい たまねぎ ねぎ なら	ごはん あぶら	598	747	484			
		だいこんとじゃこのごまドレあえ(乳)		ちりめんじゃこ	はくさいキムチ にんにく しょうが	でんぷん さとう	25.7	30.4	21.5			
なすのみそしる			なまあげ みそ	だいこん きゅうり にんじん	ごまあぶら ごまクリームドレッシング(乳)	17.3	19.3	15.3				
12月	なすのみそしる		なまあげ みそ	なす ねぎ	じゃがいも	2.5	3.0	2.1				
	カレーうどん(麦乳)		ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	ソフトめん あぶら	637	824	525				
	こんにゃくサラダ		ツナ	キャベツ にんじん もやし	カレールウ でんぷん	25.8	32.5	21.5				
13月	きよほう(2こ)			ぶどう	こんにゃく あぶら さとう	18.7	21.4	16.5				
						2.8	3.3	2.3				
	むぎごはん				むぎごはん	643	818	550				
	さけのはなごやき(乳)		さけ チーズ	ピーマン あかピーマン きいろピーマン オレンジピーマン	マヨネーズ(卵なし)	28.1	33.7	24				
14月	きりこんぶのいために		こんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こんにゃく あぶら さとう	24.3	27.8	21.0				
	じゃがいもとえのきのみそしる		とうふ みそ	えのきだけ にんじん ねぎ	じゃがいも	2.4	2.8	1.9				
<のまたん献立の日(南相馬市産食材活用デー)> キャベツ、きゅうりが「南相馬市産」です。												
15月	こくとうコッペパン				コッペパン くらさとう	658	843	556				
	げんきサラダ		ハム かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	25.9	32.0	22.1				
	ハヤシシチュー(麦乳)		ぶたにく てぼうまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	24.1	28.4	20.8				
	ひとくちなしゼリー			なし レモン	さとう	2.3	2.9	1.9				
17月	むぎごはん				むぎごはん	644	785	499				
	えひめけんさんまだいのフライ(麦)		まだい		あぶら でんぷん パンこ	29.4	33.1	21.8				
	もやしのゆかりあえ		わかめ	もやし ゆかり		20.8	21.5	15.0				
18月	にしめ		とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	1.7	2.0	1.4				

＜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「トマトと卵の中華スープ」を提供します。

18 火	ごはん		ごはん	650	810	527	
	てづくりハンバーグ(麦)	とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	28.5	33.8	23.8
	かんてんサラダ	ハム かんてん	きゅうり もやし	わふうドレッシング	21.4	24.3	18.7
	トマトとたまごのちゅうかスープ(卵)	たまご	たまねぎ キャベツ トマト こねぎ	あぶら でんぷん	2.3	2.7	1.9

＜いちおし献立＞相馬農業高校の皆さんが作ったラクピスを使ってデザートを作ります。

19 水	タンメン(卵)	ぶたにく なると うずらのたまご	もやし にんじん キャベツ たら たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	638	813	457
	とうふのサラダ	とりにく きんときまめ だいず しろいんげん わかめ とさかのり とうふ	キャベツ にんじん えだまめ	ごまあぶら さとう ごま	15.4	17.2	9.5
	手作りラクピスゼリー(乳)	ラクピス(乳酸菌飲料)		さとう	1.8	2.1	1.3

＜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。

＜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。

20 木	くりごはん	とりにく ひじき チーズ たまご	にんじん グリンピース	ごはん くり ごま あぶら さとう	606	766	495
	ちぐさむし(乳卵)				26.0	31.1	20.5
	こうみあえ		だいこん きゅうり たくあん		20.1	22.8	16.1
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ	こんにゃく あぶら さといも	2.4	2.1	2.0
21 金	しょくパン			しょくパン	585	731	463
	けんさんりんごジャム			りんごジャム	26.3	32.1	20.7
	スタミナサラダ	やきぶた	レタス キャベツ にんじん あかピーマン きいろピーマン にんにく	あぶら さとう	18.7	21.8	15.3
	てづくりにくだんごスープ	とりにく おから	にんじん はくさい しめじ たけのこ きくらげ しょうが ねぎ たら	でんぷん あぶら	2.5	3.1	1.9
ヨーグルト(乳)〈小・中〉	ヨーグルト						

＜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。

24 月	あきやさいカレー(麦乳)	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ なす しめじ しょうが にんにく えだまめ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ	656	835	560
	だいこんとみずなのサラダ	ハム	だいこん みずな コーン	じゃがいも カレールウ	26.3	31.5	22.5
25 火	ごはん			ごはん	598	753	510
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぷん あぶら さとう	25.6	30.8	23.1
	あぶらあげのかりかりあえ	あぶらあげ	こまつな もやし にんじん		21.6	24.9	20.7
	なめこじる	とうふ みそ	なめこ はくさい こねぎ		2.0	2.3	1.6
26 水	わかめうどん	わかめ ぶたにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ごぼう	ソフトめん	628	798	516
	キャベツのツナあえ	ツナ	キャベツ もやし		27.1	33.7	22.6
	てづくりあんいりゆべし(麦)	あずき		こむぎこ さとう	13.8	15.4	12.6
					3.0	3.5	2.4

＜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。

27 木	むぎごはん			むぎごはん	688	873	586
	とりにくのからあげ(2個)	とりにく	にんにく しょうが	あぶら こめこ	26.8	32.2	22.9
	バリバリサラダ(麦)	ハム	だいこん みずな きゅうり えだまめ ごぼう レモン	しゅうまいのかわ さとう オリーブオイル	27.9	32.2	23.9
	はくさいのみそじる	とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ	じゃがいも	2.0	2.5	1.7
28 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	642	817	495
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず きんときまめ しろいんげん	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ トマト	さとう あぶら じゃがいも	28.6	35.3	22.8
	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	22.6	26.7	18.9
				2.1	2.7	1.6	

＜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。

31 月	カラフルごはん	ウインナー	にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	684	846	530
	パンプキンサラダ	ベーコン	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ(卵なし)	26.9	31.5	20.8
	たまごほうれんそうのスープ(卵)	とりにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	あぶら でんぷん	25.5	29.0	20.8
	ヨーグルト(乳)〈小・中〉	ヨーグルト			2.4	2.8	2.0

＜今月の南相馬市内産使用食材＞
「キャベツ、レタス、きゅうり、里いも」です。

10月は食品ロス削減月間

10月平均値

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物をのこさず食べるという、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。最近はまだ食べられるのに捨ててしまうという「食品ロス」や物価の高騰による、食料品の値上げも問題になっています。「もったいないの心」を忘れず、取り組んでみましょう。

あとひと口食べよう!



イラスト 「学校給食」より引用