



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！



11月 ぶどうばい

令和4年度

南相馬市立幼小中学校

<p>血液や筋肉となつて体を大きくする</p> <p>(たんぱく質) カルシウム</p>	<p>体の調子をよくして病気になるにくくする</p> <p>(カロテン) (ビタミンC)</p>	<p>仕事や運動をする時の力になる</p> <p>(炭水化物) (脂質)</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>
--	--	--	--------------------------

日	献立名				小	中	幼
火	ごはん			ごはん	628	779	511
	てつっこひじき	ひじき		ごま さとう	28.9	24.2	24.2
	とりにくとごぼうのつくね	とりにく	ごぼう たまねぎ しょうが えだまめ	あぶら でんぶん さとう	19.1	21.5	16.8
	きっかあえ	かまぼこ	きく ほうれんそう もやし	ごま さとう	2.6	3.0	2.2
	まいたけのすましじる(卵)	とうふ なたと うずらのたまご	まいたけ にんじん こねぎ				
水	しょうゆラーメン	ぶたにく なたと	もやし にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう きくらげ	ちゅうかめん	617	785	539
	さいかサラダ	ハム	りんご はくさい きゅうり	オリーブオイル さとう	25.8	32.3	22.7
	やきいも			さつまいも	13.1	14.5	12.1
3木	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。						

金	コッペパン			コッペパン	653	849	561
	だいちチョコクリーム			だいちチョコクリーム	28.1	34.9	24.0
	クリームシチュー(乳麦)	とりにく きゅうりゅう だいち	たまねぎ にんじん かぶ パセリ	あぶら ベシャメルソース バター クリームポタージュ じゃがいも	25.1	31.2	22.6
	いかときゅうりのマリネ	いか	キャベツ きゅうり たまねぎ	オリーブオイル さとう	2.1	2.6	1.7

＜いい歯の日献立＞ よくかんで、歯の健康を意識して食べましょう。

7月	むぎごはん			むぎごはん	630	802	539
	ぶたにくのアップルソース	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	28.3	33.8	24.1
	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	さとう ごまあぶら ごま	23.2	26.5	20.2
	かきたまみそしる(卵)	とうふ たまご みそ	にんじん たら たまねぎ		2.2	2.5	1.8

＜たいわんメニュー＞たいわんからお米(南相馬市産)を支援していただきました。たいわんにちなんだメニューです。

8日、10日、14日のごはんは、台湾から支援いただいた、南相馬市産のお米を使います。
永養株式会社 黄 怡伶さん(東京)

火	ルーローハン(ごはん《支援米》)	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ プロックリー	ごはん さとう ごまあぶら オイスターソース	823	771	512
	ごもくビーフンスープ	とりにく とうふ かまぼこ	きくらげ にんじん もやし ねぎ こまつな	ビーフン あぶら	27.3	32.3	22.8
	てづくりトウファ	とうりゅう かんてん	みかん もも	さとう	16.2	18	14.5
水	きつねうどん	あぶらあげ なたと とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ	ソフトメン	674	869	552
	はくさいづけ(乳)	しおこんぶ(乳)	はくさい にんじん		27.9	35	23.2
	ごまおはぎ	あずき		もちごめ ごま さとう	14.3	15.9	12.9
10木	ごはん《支援米》			ごはん	615	768	513
	ほうれんそうオムレツ(卵)	たまご	ほうれんそう	あぶら さとう	26.3	31.2	22.8
	うのはないり	おから さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ	こんにゃく あぶら さとう	17.3	19.3	16
	どさんこじる(乳)	さけ とうふ みそ	だいこん にんじん コーン ねぎ こまつな	あぶら バター じゃがいも	2.3	2.7	2.0
11金	しょくパン		原三小のみ 相馬農業高校特製の ぶどうジャムを使います	しょくパン	636	821	552
	ブルーベリージャム(ぶどうジャム)			ブルーベリージャム(ぶどうジャム)	26.8	33.7	23.3
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	19.8	23.7	17.7
	スープパゲッティ(麦)	とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	スープパゲッティ あぶら	2.1	2.8	1.8
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト					

＜のまたん献立週間(南相馬市産食材・県産食材活用週間)地産の食材を食べましょう。＞

14月	ごはん《支援米》			ごはん	645	778	548
	さばのごまころもやき(卵)	さば たまご みそ		ごま さとう	29.6	33.4	26.5
	まめまめサラダ	ハム だいち	きゅうり グリーンカールレタス えだまめ	わふうドレッシング	20.7	22.1	19.5
	のっぺいじる	とりにく とうふ	しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ	でんぶん さといも	2.0	2.3	1.8
	けんさんひとくちとおとめゼリー		いちご レモン	さとう			
15火	ごはん			ごはん	643	785	536
	なっとう	なっとう			28.2	32.1	24.8
	ごもくなっとうのぐ(卵)	たまご かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう あかしそ		20.4	22.3	18.7
	とりにくとじゃがいものにも	とりにく なまあげ しみどろ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	1.6	1.9	1.3

<p>＜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。</p>							
16 水	しおラーメン(卵乳)	ぶたにく なると	にんじん ほうれんそう きくらげ	ちゅうかめん あぶら	641	809	530
	かみかみサラダ	いか かまぼこ	きりぼしだいこん ごぼう にんじん きゅうり		24.5	30.8	21.3
	だいがくいも 幼1こ、小中2こ			さつまいも みずあめ さとう ごま あぶら	16.6	17.7	13.4
					1.7	2.1	1.4

<p>＜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。</p>							
17 木	むぎごはん			むぎごはん	638	812	545
	とりにくのレモンじょうゆやき	とりにく	レモン		27.3	32.7	23.3
	こまつなのみそマヨネーズあえ	ちくわ みそ	こまつな もやし	マヨネーズ(卵なし)	24.5	28.1	21.2
	だいこんのみそしる	なまあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さといも	2.1	2.5	1.7

＜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「ミネストローネ」を提供します。

ミネストローネに、相馬農業高校の生徒さん特製のトマトジュースが入っています！

18 金	まるパン			まるパン	626	772	552
	かじきカツ(麦)	かじき		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	27.7	32.6	25.1
	ブロッコリーサラダ	ハム	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	22.2	25.3	20.2
	ミネストローネ	ベーコン だいず しろいんげん きんときまめ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト	じゃがいも オリーブオイル	2.1	2.7	1.8
21 月	ポークカレー(乳麦)	ぶたにく だいず	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 カレールウ あぶら じゃがいも	677	857	572
	かいそうサラダ	わかめ とさかのり こんぶ ぶのり ツナ	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	25.4	31.0	20.3
	ミルメークココア			ミルメークココア	20.7	23.7	17.6
					2.7	3.2	2.2
22 火	ゆかりごはん		あかしそ	ごはん	690	862	574
	ごもくあつやきたまご(卵)	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	でんぶん さとう	26.3	31.3	22.8
	はくさいときゅうりのつけもの(麦)		はくさい きゅうり しょうが		23.6	27.2	21.4
	にくじゃが(麦)	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも こんにやく あぶら さとう ぶ	2.7	3.2	2.3

23 水 勤労感謝の日

＜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。


24 木	むぎごはん			むぎごはん	599	768	440
	こがれいのからあげ	こがれい		でんぶん あぶら	25.3	30.7	17.7
	ひじきために	ぶたにく ひじき	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	あぶら こんにやく さとう	20.2	22.9	13.6
	わかめとじゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも	1.9	2.2	1.4
25 金	しょくパン			しょくパン	628	793	536
	けんさんももジャム			ももジャム	26.1	32.2	22.2
	とりにくのハーブやき	とりにく			26.0	30.8	22.4
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン	マヨネーズ(卵なし) イタリアンドレッシング	2.4	3.1	2.0
	やさいスープ	とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう				
28 月	むぎごはん			むぎごはん	616	785	528
	まめみそ	はつがあおだいず みそ		あぶら さとう ごま	25.0	29.9	21.5
	にらともやしのからしあえ	ハム	にら もやし		19.7	22.3	17.4
	おでん(卵麦)	こんぶ さつまあげ ちくわ(卵麦) うずらのたまご がんもどき	だいこん にんじん	こんにやく じゃがいも さとう	2.0	2.4	1.7
29 火	ごはん			ごはん	580	727	468
	さけのこうようあげ(卵麦)	さけ	にんじん しょうが	あぶら てんぷらこ(卵麦)	22.3	26.6	18.5
	じゅうねんあえ	みそ	ほうれんそう もやし にんじん	えごま くるごま さとう	16.7	18.7	14.8
	こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	さといも こんにやく	2.2	2.6	1.8
30 水	みそラーメン(麦)	ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく しょうが キャベツ たら にんじん もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら	674	863	566
	にくだんごもちごめむし 2個	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	もちごめ さとう ごまあぶら でんぶん	28.5	35.6	24.6
	みかん 小中		みかん		18.7	21.3	16.6
					3.0	3.6	2.4

<p>＜今月の南相馬市内産使用食材 「キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、はくさい、ブロッコリー」です。</p>	今月平均値	636	802	553
		26.7	32.3	22.7
		19.9	22.6	17.4
		2.2	2.7	1.8

イラスト 「学校給食」より引用

ごはんを食べよう

和食はごはんを中心に「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。この食事スタイルは、栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。



店頭「新米」の表示がついたお米が出回る季節になりました。お米は昔から日本人の食卓に欠かせない主食です。新米は水分が多いので、水をひかえて炊くのがポイントです。
*「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精米し、容器に包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められ