



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！



1月 福島の食育

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

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。

日	献立名				小	中	幼	
10 火	タコライス (乳麦)		とりにく ぶたにく きんときまめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト	あぶら さとう	652	807	530
	もずくスープ		もずく ベーコン とうふ	にんじん もやし こまつな ねぎ		27.1	32.1	22.4
	みかん			みかん		20.4	23.1	17.6
11 水	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら キャベツ もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら みそラーメンスープ	641	819	573
	みずなとコーンのサラダ		ハム	コーン みずな はくさい にんじん	さとう オリーブオイル	24.5	30.9	21.7
	プリン				プリン (乳卵なし)	18.3	20.6	16.5

<郷土食メニュー> 季節の行事食を味わおう！雑煮は「ハレ」の日に味わうおめでたい食べ物です。今までの感謝と新年の豊作・家内安全を祈って食べる行事食です。

<お正月・七草献立> 春の七草 → せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほどけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)

12 木	むぎごはん				むぎごはん	622	793	533
	ぶりのてりやき		ぶり	しょうが	さとう	30.7	36.8	26.1
	なます			だいこん にんじん	さとう	20.3	23	17.8
	ななくさいりそうじ		とりにく なると あぶらあげ しみとうふ	ごぼう だいこん にんじん せり	もち あぶら	2.5	2.9	2
13 金	しょくパン				しょくパン	618	762	520
	*よつわりパン (乳) (原一中・小高中)		あずき		パン さとう なまクリーム	26	31.2	22.1
	ポロニアカツ		とりにく		じゃがいも でんぷん さとう こめこ	23.4	26.1	20.3
	さっぱりサラダ		ちくわ	サニーレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	2.7	3.3	2.2
16 月	むぎごはん				むぎごはん	618	787	528
	マーボーどうふ		だいす 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	あぶら でんぷん マーボーどうふのもと	25.8	30.7	22.2
	ちゅうかサラダ		ハム	キャベツ きゅうり	ビーフン さとう ごまあぶら	20.3	23.2	17.4
	ひとくちなしゼリー			なし レモン	さとう	1.6	2.0	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「具だくさん豚汁」を提供します。

17 火	ごはん				ごはん	628	788	506
	さけのレモンづけ		さけ	レモン	さとう こめこ あぶら	29.2	35.1	23.9
	こまつなのあえもの		とりにく	こまつな もやし にんじん		18.8	21.2	16.5
	ぐだくさんとんじる		ぶたにく みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	さつまいも ごまあぶら	2.2	2.6	1.8
18 水	きつねうどん		あぶらあげ とりにく なると	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん	681	877	548
	ドレッシングサラダ		ツナ	きゅうり グリーンカーレレタス コーン	あおじそドレッシング	29.5	36.8	23.8
	りんごのヨーグルトケーキ (乳麦)		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	16.5	18.6	14.4
					あぶら	2.9	3.5	2.3



<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。

19 木	むぎごはん				むぎごはん	677	827	507
	なまあげのにくみそかけ		なまあげ とりにく みそ		あぶら さとう こめこ	28.6	32.8	21
	マカロニサラダ (麦)		ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マヨネーズ (卵なし) マカロニ	26.8	29.9	20.4
	かきたまみそしる (卵)		しみとうふ わかめ たまご みそ	だいこん にんじん にら		2.1	2.4	1.5

20 金	コッペパン			コッペパン	606	795	512
	いちごジャム			いちごジャム	29	36.1	24.5
	*よつわりパン(乳) (原三中・鹿島中)		あずき	パン さとう なまクリーム	23	27.3	19.9
	タンドリーポーク		ぶたにく		2.4	3	1.9
	レタスサラダ	リクエストメニュー	かまぼこ	グリーンカールレタス			
ワンタンスープ(麦)		とりにく	にんじん もやし こまつな ねぎ しいたけ	ワンタン あぶら			
23 月	ポークカレー(麦乳)		ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	686	868	545
	ビーンズサラダ		しろいんげん だいす きんときまめ ツナ	にんじん グリンピース	27.3	32.9	20.1
	かたぬきチーズ(乳)〈小中〉		チーズ	きゅうり レタス	23.5	26.5	17.6
					2.7	3.2	2

1月24日~1月30日は学校給食週間です!!



☆「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りいれた献立になっています☆

＜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 火	セルフゆかりおにぎり		てまきのり (のまたんバージョン)	あかしそ	ごはん	610	762	495
	とりにくのオイマヨやき(乳)		とりにく チーズ	にんにく パセリ トマト	マヨネーズ(卵なし) オイスターソース	29.1	24.5	24.4
	ゆずりんご			りんご ゆず	さとう	18	20.1	15.9
25 水	タンメン(卵乳)		ぶたにく なると うすらのたまご	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ たら ねぎ	ちゅうかめん あぶら	609	788	540
	ポパイサラダ		ハム	きゅうり もやし ほうれんそう コーン にんにく	ごま さとう あぶら	26.6	33.3	23.4
	はるか			はるか		18.2	20.6	16.2
26 木	むぎごはん				むぎごはん	598	769	508
	さばのみそに		さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	28.5	34.5	23.8
	はくさいづけ			はくさい にんじん		18	20.5	15.7
	ざくざくじる		とりにく やきとうふ だいす	ごぼう にんじん だいこん しいたけ	こんにゃく さといも	2.4	2.8	1.9
27 金	セルフツナサンド		ツナ	たまねぎ きゅうり	しょくパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	634	842	543
	*よつわりパン(乳) (原二中・石神中)		あずき		パン さとう なまクリーム	27.6	35.2	23.9
	とりにくとやさいのとうにゅうスープ		とりにく しろはなまめ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら こめこ	22.1	27.6	19.3
30 月	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			2.3	3	1.9
	むぎごはん				むぎごはん	640	822	563
	けんさんごもくあつやきたまご(卵麦)	リクエストメニュー	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう でんぶん	27.2	32.9	24.1
	もやしのカレーあえ		ハム	もやし きゅうり		21.4	24.8	19.7
じゃがいものそばろに		とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	こんにゃく じゃがいも あぶら 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。

31 火	ごはん				ごはん	599	751	496
	ほっけのしおやき		ほっけ			28.1	33.7	23.9
	きりほしだいこんのいために		あぶらあげ	キャベツ にんじん しいたけ きりほしだいこん	あぶら さとう	13.9	15.3	13.7
	みそすいとんじる(麦)		とりにく なると みそ しみどうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しらたまこ こむぎこ こんにゃく	3.2	3.8	1.7
<p>＜今月の南相馬市内産使用食材＞ 「だいこん、ほれんそう、ねぎ、はくさい」です。</p>					今月の平均値	632 27.8 20.1 2.4	803 33.7 23.0 2.8	527 23.1 17.3 1.9

お正月の食文化を知ろう!

イラスト「学校給食」より引用



お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もとも歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

ぜひ日本の食文化にふれてみましょう。



お雑煮



鏡餅

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、「橙」というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起のよいものを飾ります。

