



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう!



2月

ふだり

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。			小	中	幼
1 水	とりなばんうどん	とりにく なた	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな ししいたけ	ソフトめん あぶら でんぶん	661	835	514
	ポテトのチーズやき(乳)	ベーコン チーズ	たまねぎ あかピーマン きいろピーマン ピーマン	じゃがいも オリーブオイル	27.2	34.6	21.1
	いよかん	いよかん			19.9	20.9	14.8
					2.7	3.5	2.1

<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。

2 木	むぎごはん			むぎごはん	607	775	522
	いわしのさっぱり	いわし		でんぶん	27.5	33	23.4
	のりあえ	かまぼこ のり		ほうれんそう もやし にんじん	20.9	23.8	16.2
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	2.3	2.7	1.7
	こくとうふくまめ(麦)	だいず		くるさとう			
3 金	コッペパン			コッペパン	596	759	516
	けんさんりんごジャム			りんごジャム	26.2	32	22.1
	クラムチャウダー(麦乳)	ベーコン ほたて ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー パセリ	じゃがいも バター クリームポタージュ ベシヤメルソース	17.3	20.9	15.6
グリーンサラダ	とりにく	キャベツ 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	2	2.7	1.8	
6 月	むぎごはん			むぎごはん	598	767	514
	あかうおのからあげ	あかうお	しょうが	でんぶん あぶら	25.8	31	22.2
	なごみあえ	ハム ひじき きくらげ こんぶ	もやし きゅうり だいこん にんじん	わふうドレスリング	18.6	21	16.5
	やさいとふのみそしる(麦)	みそ	にんじん ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも あぶら ぶ	2.2	2.6	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「具だくさんキムチゲスープ」を提供します。

7 火	にくそぼろどん	とりにく しみどろふ だいず	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	ごはん あぶら さとう	601	751	486
	はくさいげ(麦)		はくさい にんじん しょうが		29.6	35.3	24.7
	具だくさんキムチゲスープ	ぶたにく とうふ わかめ	だいこん もやし なら ねぎ はくさいキムチ		17.7	19.7	15.4
8 水	とんこつラーメン(卵)	やきぶた かまぼこ うずらのたまご	にんじん はくさい もやし きくらげ ねぎ しょうが	ちゅうかめん	689	880	578
	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 あぶら さとう こむぎこ はるまきのかわ	29.2	36.8	24.7
	けんさんひとくちとちおとめゼリー		いちご レモン	さとう	21.2	24.1	18.4
					2.8	3.6	2.6
9 木	むぎごはん			むぎごはん	623	790	531
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	28.8	34.3	24.6
	シャキシャキサラダ	ハム	もやし きゅうり にんじん えだまめ	わふうドレスリング	22.6	25	19.1
	みそけんちんじる	なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	さといも あぶら	2.7	3.2	2.2
10 金	しょくパン			しょくパン	669	767	470
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	28	33.6	21.7
	カップミートローフ(卵麦)	とりにく ぶたにく たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン	パンこ	29.1	23.1	16.8
	アルファベットスープ(麦)	ベーコン おおぶくまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	マカロニ あぶら	2.4	2.9	1.6
13 月	むぎごはん			むぎごはん	643	794	513
	すきやきに(麦)	ぶたにく やきどろふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきだけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	こんにやく ぶ あぶら さとう	53	30.9	21.6
	あつやきたまご(卵)	たまご(卵)		さとう	24.9	26.2	18.3
	キャベツのおかがあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん		2.0	2.3	1.4
14 火	ハヤシライス(麦乳)	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	ごはん あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	687	852	571
	ビーンズサラダ	だいず しろいんげん あかいんげん ツナ	きゅうり レタス えだまめ	イタリアンドレッシング	27.2	32.7	23.5
	てづくりココアプリン(乳)	ぎゅうにゅう		ココアプリンのもと ホイップクリーム	22	24.6	19.6
					2.2	2.5	1.8

15	カレーうどん(麦乳)	とりにく なた	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	ソフトめん あぶら カレールウ でんぷん	678	885	560
	さつまいもとじゃこのあげに	だいた ちりめんじゃこ		さつまいも でんぷん あぶら みずあめ さとう	27	34.1	22.5
	はくさいのしおこんぶづけ(乳)	こんぶ	はくさい にんじん		18.1	21.7	16.8
水					3.1	3.4	2.5

<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	むぎごはん			むぎごはん	597	773	531
	あじのしおこうじやき	あじ			29.4	35.6	26.9
	ほうれんそうのしらあえ(麦)	とうふ	ほうれんそう にんじん	こんにやく さとう ごま	17.5	20.4	16.3
	ぐだくさんみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	じゃがいも あぶら	2.3	2.5	1.9
17	コッペパン			コッペパン	587	750	562
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	27.7	34.3	23.3
	チリコンカン	だいた ぶたにく ぎゅうにく がんもどき	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく トマト	あぶら さとう	22.4	26.3	19.5
	もずくスープ(卵)	ベーコン もずく かまぼこ とうふ うずらのたまご	もやし にんじん ねぎ		2.2	2.9	1.8
20	むぎごはん			むぎごはん	630	778	571
	けんさんカジキカツ(麦)	かじき みそ だいた		あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	27.4	31.4	25.1
	からしあえ	かまぼこ	キャベツ にんじん もやし		18.1	19	17.1
	のっぺいじる	とりにく なまあげ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ねぎ	さといも でんぷん	2.4	2.6	2.1
21	ごはん			ごはん	696	742	548
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが		27.7	33.7	24
	マカロニサラダ(麦)	ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ	マヨネーズ(卵なし) マカロニ	28.1	29.4	22
	だいたたっぴりみそしる	とうふ あぶらあげ しみどろみ みそ	えだまめ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	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。

22	チャンポンメン(麦)	ぶたにく いか かまぼこ	にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく はくさい もやし ねぎ	ちゅうがめん でんぷん チャンポンスープ(麦)	659	840	543
	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 にんじん きゅうり	あおじそドレッシング	27	34.3	22.4
	サーターアングダー(麦乳卵)	たまご		こむぎこ くるさとう あぶら ホットケーキミックス(麦乳)	17.8	19.7	15.5
24	きなこあげパン	きなこ		コッペパン あぶら さとう	667	852	553
	りんごのサラダ		りんご はくさい きゅうり コーン レモン	オリーブオイル	25.6	31.5	21.7
	ミネストローネ(麦)	とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト えだまめ	マカロニ あぶら じゃがいも	22.5	28.4	19.7
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.1	2.7	1.7
27	むぎごはん			むぎごはん	646	836	560
	さばのさらさやき(麦)	さば	しょうが トマト	さとう みずあめ	27	32.3	23.2
	わふうポテトサラダ(麦)	ハム	コーン きゅうり	じゃがいも	24.7	29.5	22.2
	キャベツのみそしる	わかめ みそ なまあげ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ		2.1	2.3	1.7

<受験生応援献立 受験生の皆さん!カツを食べ、受験を突破しよう!! ~みんなで受験生を応援しよう!~

28	カツカレー(麦乳)	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト グリンピース	ごはん あぶら こむぎこ パンこ カレールウ じゃがいも	707	905	546
	とうふのサラダ	とうふ とりにく わかめ こんぶ とさかのり ふのり だいた きんときまめ おおふくまめ	キャベツ にんじん えだまめ	さとう ごまあぶら ごま	24.3	28.8	18.5
	チーズ(乳) 小中	チーズ			2.6	2.9	1.7

**<今月の南相馬市内産使用食材 南相馬市産の食材を食べよう!
「だいこん、ほうれんそう、ねぎ、はくさい」です。>**

今月の平均値

644	807	536
28.8	33.4	23.1
21.4	23.8	17.8
2.3	2.8	1.9

**大豆のよさを究直そう? イラスト「学校給食」より引用 (7日)健康応援メニューを作ってみよう!
「具だくさんキムチケスー」**

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。大豆は私たちの食卓を豊かにし、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

鉄.....貧血予防	大豆イソフラボン
カルシウム・マグネシウム骨粗しょう症予防
...丈夫な骨をつくる	オリゴ糖.....便秘予防
ビタミンB1	サポニン.....抗酸化作用
.....疲労回復効果	レシチン.....動脈硬化
食物繊維...予防
...便秘予防	

材料(4人分)

- ぶたもも肉 60g
- 大根 70g
- にら 45g
- もやし 80g
- 長ねぎ 40g
- とうふ 120g
- 乾燥わかめ 2g
- 白菜キムチ 30g
- しょうゆ(小)12g

《作り方》

大根はいちょう切り。にらは2cmの幅に切る。もやしはよく洗う。長ねぎは輪切り、とうふは1.5cmのさいの目切り、ぶた肉は2cm幅に切る。わかめは水つけて戻す。

鍋にだし汁と大根を入れ火にかける。ふっとうしたら、ぶた肉ともやし、とうふ、白菜キムチを入れ、火が通るまで煮る。

しょうゆを入れ、にら・長ねぎ・わかめを入れ、味とのえる。

(*彩りににんじんをいれてみましょう)

栄養豊富な大豆を食べ、体の中から鬼(病気)を追い出そう!