



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう



3月 **はだしの**

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	小	中	幼
---	-----	---	---	---

相馬農業高校 食品化学科の生徒さんが原一中で3日間インターンシップを行い、その一環で考案した献立です。

1	きつねうどん	あぶらあげ ぶたにく なんと	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ソフトめん	627	793	495
	フレッシュサラダ		みかん グリーンカールレタス きゅうり	オリーブオイル さとう	27.1	32.8	21
水	ヨーグルト(乳)〈小中〉	ヨーグルト			15.1	16.1	13.8
					2.7	3.3	2.2

<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。

<ひなまつり献立>3月3日は、ひな祭りです。桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願います。

2	ちらしずし(卵)	あぶらあげ たまご	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん さとう あぶら	590	753	511
	とりにくのカラフルソースがけ	とりにく	たまねぎ あかピーマン きいろピーマン パセリ	オリーブオイル さとう	25.4	30.5	21.8
木	すましじる(麦)	とうふ かまぼこ わかめ	えのきだけ こねぎ	ふ	20.8	23.6	18.1
	ふくしまけんさん いちご 1こ		ふくしまけんさんいちご		2.8	3.2	2.0
3	しょくパン			しょくパン	652	797	544
	くろまめきなこクリーム			くろまめきなこクリーム	27.1	32.9	22.3
金	オムレツのトマトソースがけ(卵)	たまご	トマト	でんぶん あぶら さとう	27.5	29.5	23.3
	イタリアンサラダ	ハム	レタス きゅうり	イタリアンドレッシング	2.9	3.5	2.3
	ワンタンスープ(麦)	とりにく なんと	きくらげ にんじん もやし こまつな ねぎ	ワンタンのかわ			

<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。

6月	むぎごはん			むぎごはん	604	771	516
	ぶたにくのあまだれがけ	ぶたにく		さとう こめこ	27	32.2	23
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり	グリーンカールレタス にんじん	あおじそドレッシング	20.1	22.5	17.5
	くたくさんみそしる	とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	じゃがいも	2.2	2.5	1.8

<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「ほうれんそうのふわふわたまごスープ」を提供します。

7	ごはん			ごはん	667	824	473
	あげだしとうふのにくみそがけ(1こ)	とうふ とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう こめこ	25.9	31	17.9
火	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		25.1	27.5	16.7
	ほうれんそうのふわふわたまご スープ(卵麦)	たまご	ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ	でんぶん パン粉	2.3	2.9	1.4
	チーズ(乳)〈小中〉	チーズ					
8	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく にんじん いら キャベツ もやし コーン ねぎ しいたけ	ちゅうかめん あぶら	588	766	488
	ちゅうかあえ	さつまあげ	こまつな きゅうり にんじん	ピーマン ごま ごまあぶら さとう	24.4	30.8	20.8
	きよみオレンジ		きよみオレンジ		15.4	17.1	13.9
					3.0	3.5	2.4

<日本型食生活の日> 南相馬市では主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた、日本型食事の献立を提供しています。

9	コーンとえだまめとこんぶごはん	しおこんぶ(しおこんぶには乳糖が 含まれています)	コーン えだまめ	ごはん	611	770	498
	けんさんあつやきたまご(卵)	たまご		さとう でんぶん あぶら	26.8	32.3	21.7
木	なごみあえ	ハム ひじき こんぶ	いら もやし だいこん にんじん きくらげ	わふうドレッシング	20.3	22.5	15.7
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.2	2.6	1.6
10	コッペパン			コッペパン	593	797	514
	いちごジャム			いちごジャム	23.1	33.4	21.9
	さけのフライ(麦卵)	さけ		でんぶらこ パンこ あぶら	20.6	25.5	18.2
	そえグリーンカールレタス		グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	2.4	3.0	1.9
やさいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら				

13 月	むぎごはん			むぎごはん	599	767	515
	とりにくのレモンしょうゆやき		とりにく	レモン	25.6	30.7	21.8
	こまつなのみそマヨネーズあえ		ツナ みそ	こまつな もやし	23.3	26.4	20.1
	だいこんのみそしる		がんもどき みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	2.1	2.5	1.5
14 火	ポークカレー (麦乳)		ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ にんじん しょうが えだまめ トマト	718	899	561
	みかんヨーグルトあえ (乳)		ヨーグルト	みかん	24.6	30.5	18.7
	ビーンズカル (小中)		だいす かたくちいわし		20.4	23.7	17.2
15 水	にくうどん		ぶたにく	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	587	820	499
	ささかまのいそべあげ (麦卵) (幼小1、中2)		ささかま あおのり		26.7	36.6	23.2
	ほうれんそうときのこのおひたし			ほうれんそう にんじん しめじ もやし	15.1	19.1	14.2
16 木	むぎごはん			むぎごはん	620	765	567
	さばのごまころもやき (卵)		さば みそ たまご	ごま さとう	25.7	31	24.7
	キャベツのゆかりあえ		ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん あかしそ	20.5	21.4	20.4
	のっぺいじる		とりにく とうふ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ねぎ	2.0	2.3	1.9
17 金	フレンチトースト (卵)		たまご とうにゅう	しょくパン さとう	591	749	504
	やきぶたサラダ		やきぶた	みずな レタス きゅうり にんじん	25.3	32.1	22.2
	スパゲッティスープ (麦)		ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	18.2	21.6	16.2
	いちごゼリー			いちご	2.4	2.8	1.9
20 月	むぎごはん			むぎごはん	634	805	545
	てづくりふりかけ (乳)		ちりめんじゃこ あおのり しおこんぶ かつおぶし	ごま	26.2	31.3	22.7
	にくじゃが		ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	20.1	22.6	17.4
	はるキャベツのサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	1.9	2.1	1.6
21 火	春分の日(祝日)						
22 水	タンメン (卵)		ぶたにく なるとう うすらのたまご	にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ たけのこ ねぎ	635	830	512
	ぎょうざ (麦) (2コ)		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	26.7	33.7	22.1
	かんてんサラダ		かんてん とりにく	きゅうり もやし みずな	19.1	21.8	16.1
23 木	むぎごはん			むぎごはん	631	801	537
	ぶたにくのアップルソースがけ		ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	28.3	32.7	23.3
	こまつなのきんしあえ (卵)		たまご	こまつな にんじん もやし	21.6	24.4	18.8
	えのきいりみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ にんじん ねぎ	2.0	2.3	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！
「ほうれんそう、ねぎ、はくさい、グリーンカールレタス」です。

今月の 平均値	622 26.0 19.1 2.4	794 32.2 22.8 2.9	517 21.8 17.4 1.9
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

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！
『ほうれんそうふわふわ卵スープ』



ほうれんそうとえのきだけ、にんじんが入るので彩りよく、野菜たっぷり具だくさんのふわふわスープです。給食では、パン粉を入れるのでさらに「ふわふわ」なスープに仕上がります。

《作り方》

- ①ほうれんそうはよく洗い、2cm幅に切る。えのきだけは、根元を落とし3等分に切る。にんじんは3cm長さの千切り。玉ねぎはスライスにカットする。卵は割りほぐし、パン粉を混ぜておく。
- ②鍋に水を入れて、にんじん・玉ねぎを煮る。火が通ったら、えのきだけ・ほうれんそうを入れてひとに立ちさせる。
- ③白だしを入れて調味する。水溶きでん粉を流し入れ、味をととのえる。
*かつお節でとっただし汁を利用すると減塩効果が高まります。

材料(4人分)
ほうれんそう100g
えのきだけ 40g
にんじん 30g
たまねぎ 80g
卵 (2コ)100g
パン粉(大2) 8g
白だし (小4)24g
でんぷん(小1)3g
水 400g
(だし汁400gでもOK)



ご卒業おめでとうございます



心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとることは、食事を楽しくしむことが何より大切です。給食を通して学んだことを生かして下さい。



♥♥♥春休みの食生活を考えてみましょう♥♥♥

春休みは家庭での食事時間が増えますが、コンビニを利用する機会もあると思います。自分で食べるものの選び方を気をつけてみよう。

●買うときのポイント……栄養バランス



おにぎり からあげ サラダ

主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選びましょう。いろいろ組み合わせるとエネルギーや脂肪をとりすぎてしまうので、表示をチェックしましょう。

野菜や果物、大豆製品、魚類、牛乳・乳製品も積極的にとりましょう。