

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

7・8月 **ごはん**

令和5年度

7月

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 水分
---	---	-----------------------------------	----------------------------

日	献立名			小	中	幼
3月	ごはん			594	750	461
	いかナゲット(麦) 幼1こ, 小中2こ	いか たちうお だいず		25.6	30.9	20.5
	チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	22.9	26.4	18.1
	やさしいスープ	ベーコン だいず	にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ こまつな	2.0	2.4	1.6
4月	ごはん			596	74.6	454
	あげだしとうふのにくみそがけ(麦) 幼1, 小中2こ	だいず とりにく みそ		26.9	32.5	21.1
	きゅうりとキャベツのあさづけ		きゅうり キャベツ しょうが	21.7	24.1	16.6
5月	ごはん			606	782	498
	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト にんにく	25.7	32.7	21.5
	さっぱりサラダ	ハム	グリーンカールレタス きゅうり コーン あかピーマン レモン	17.4	19.6	15.4
6月	ごはん			600	751	484
	のっけどん(卵)	ぶたにく たまご	さやえんどう しょうが たまねぎ もやし	29.2	34.7	24.2
	いんげんのきなこあえ	きなこ	さやいんげん キャベツ にんじん	17.1	19.3	15.1
7月	ごはん			585	751	496
	セルフテリやきサンド 「まるパン」 「とりにくのてりやき」	とりにく	しょうが キャベツ	26.4	32.9	22.3
	たなばたスープ	ベーコン	あくら にんじん たまねぎ	19.4	23	17.1
8月	ごはん			669	867	538
	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん トマト	24.5	31.0	20.6
	かいそうサラダ	わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ぶのり ツナ	にんじん グリーンカールレタス えだまめ レモン	2.3	29.4	2.0

<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。

11月	ごはん			605	761	489
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく みそ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	26.4	31.4	21.8
	じゃこあえ	ちりめんじゃこ	レタス きゅうり にんじん	21.2	24	18.5
	とうがんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ	2.3	2.7	1.8

<のまたん献立> 南相馬市でとれたとうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう

12月	ごはん			616	786	511
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり	29.1	35.9	24.3
	こんにやくサラダ	ハム	キャベツ もやし	19.1	21.5	16.9
13月	むしとうもろこし		とうもろこし	2.5	3	2
14月	ごはん			641	777	489
	とうふナゲット(麦) 幼1, 小中2個	とうふ とうにゅう さかなすりみ	たまねぎ コーン にんじん えだまめ	27	31.5	22
	ゴーヤチャンプル(卵)	たまご ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん たまねぎ にんにく	24.5	26.6	19.2
15月	ごはん			632	795	527
	コッペパン			26.5	32.1	21.9
	なしジャム			17.4	20.1	14.9
16月	ごはん			2.5	3.1	2.1
	イナムドゥチ	ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	にんじん だいこん こまつな しいたけ	1.8	2.2	1.3
	コッペパン			632	795	527
17月	ごはん			26.5	32.1	21.9
	なしジャム			17.4	20.1	14.9
	ラタトゥイユ	ベーコン だいず	たまねぎ かぼちゃ トマト ピーマン にんにく ズッキーニ	2.5	3.1	2.1
18月	ごはん			2.5	3.1	2.1
	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コーン パセリ	2.5	3.1	2.1
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト				

<いちおし! いざ出陣! 献立> 今月は相馬野馬追です。給食でもそれに合わせて『いざ出陣献立』です。

18月	ごはん			596	746	541
	かいばしらごはん	ほたて あぶらあげ	にんじん えだまめ	29.2	35	26.5
	かつおのあげに	けんさんかつお	しょうが	17.5	19.5	16.8
	きゅうりのこんぶづけ	しおこんぶ	きゅうり だいこん	2.7	3.4	2.1
	すましじる(麦)	とうふ かまぼこ ぶ	えのきたけ にんじん ねぎ さやいんげん			
けんさんひとくちりんごコンポート		りんご レモン				

19	おやこうどん(卵)		とりにく たまご なた	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	ソフトめん あぶら	599	770	497
	ビタミンたっぷりサラダ		わかめ ツナ	きゅうり キャベツ グリーンカールレタス コーン	オリーブオイル あおじそドレッシング	29.3	37.1	24.4
	ガリガリくん ソーダ			りんご ライム	さとう	17.4	19.6	15.4
						2.9	3.3	2.5

<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。

20	ごはん				ごはん	614	760	517
	あじのおこしやき		あじ			27.7	32.8	24.2
	きりぼしだいこんのいために		さつまあげ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん さやいんげん	こんにやく さとう あぶら	16.6	18.3	15.3
	ぐだくさんじる		ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし こまつな ごぼう こねぎ しょうが	あぶら こんにやく	2.2	2.5	1.9
	プリン				プリン(乳卵なし)			



**<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！
「グリーンカールレタス、きゅうり」です。**

1時間ごとに水分をとろう！

7月平均値



**夏やさいも
たっぷりとうろ！**

8月



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

ふきそくな生活や冷たい食べ物ばかりで食事をとらないと、夏バテしやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。また、はやね・はやおきを心がけ、楽しい夏休みにをすこしましょう！

22	なつやさいカレー(麦乳)		ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん なす しょうが	ごはん あぶら カレールウ	708	877	550
	フルーツポンチ		しろはなまめ	かぼちゃ さやいんげん にんにく	じゃがいも	26.4	30.6	20.0
	ビーンズカル 小中		だいず にぼし	みかんかん ラ・フランスかん レモン	カクテルゼリー ソーダゼリー さとう	20.7	23.3	17.4
23	ジャージャーめん		ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら オイスターソース	594	759	492
	もやしのからしあえ		かまぼこ わかめ	もやし にんじん		16.9	19.1	15
	れいとうみかん			みかん		2.5	3.1	2.0

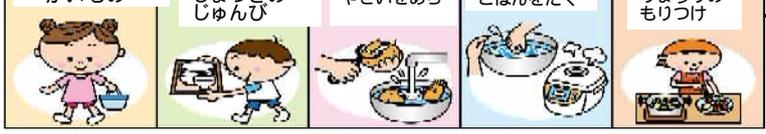
<かみかみ献立> 南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

24	ごはん				ごはん	599	749	488
	のりつくだに		のり		さとう でんぶん	29.7	35	24.7
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが		20.9	23.9	18.5
	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 きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	2.3	2.7	1.9
	モロヘイヤスープ(卵)		ぶたにく とうふ うずらのたまご	にんじん たけのこ モロヘイヤ ねぎ				
25	しょくパン				しょくパン	625	784	504
	ももジャム				ももジャム	27.1	33.2	22.2
	ツナサラダ		ツナ	レタス きゅうり たまねぎ	イタリアンドレッシング	17.9	21.1	14.7
	ワンタンスープ(麦)		とりにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	ワンタンのかわ	2.3	2.9	1.9
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト					
28	ごはん				ごはん	640	789	497
	なすいりマーボーどうふ		ぶたにく とうふ	なす たまねぎ ピーマン ねぎ しいたけ にんじん にんにく	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	26.5	31.2	21.7
	ほうれんそうシューマイ(麦) 幼1, 小中2個		とうふ さかなすりみ	たまねぎ ほうれんそう	さとう シューマイのかわ	21.2	23.8	17.4
	ちくわとキャベツのあえもの		ちくわ	キャベツ もやし		1.4	2	1.1
29	ごはん				ごはん	627	787	494
	けんさんごもくあつやきたまご(卵麦)		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	26.4	31.5	21.5
	みずなサラダ		いか	みずな レタス にんじん グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	20.3	23.3	17
	とりにくとじゃがいものにも		とりにく あつあげ しみどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	1.7	2.0	1.3
30	スパゲッティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル	644	826	528
	フレンチサラダ		ハム	レタス きゅうり コーン 	オリーブオイル さとう	19.2	22	16.8
	なし			なし		2.1	2.3	1.6
31	ごはん				ごはん	618	752	525
	さばのごまころもやき(卵)		さば みそ たまご		ごま さとう	28.7	33.5	25.4
	わふうサラダ		とりにく	にんじん きゅうり もやし キャベツ	わふうドレッシング	23.4	24.8	22.4
だいずたっぷりみそじる		とうふ あぶらあげ しみどうふ みそ	えだまめ にんじん ねぎ えのきたけ	じゃがいも	1.8	2.1	1.6	

夏休み、食事のお手伝いや料理にちょうせんしよう！

夏休みは、食事や料理のお手伝いなどぜひこのチャンスです。おうちの人とそうだし、できるところからちょうせんしてみよう！

お手伝い例



ほうちょうや火をつかうときは、おうちの人といっしょにおこないましょう。

今月の平均値	632 27.5 20.1 2.0	790 33.1 22.7 2.5	510 22.7 17.4 1.6
--------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

イラスト「学校給食」より引用

りょうりをするとき、こまめに手をあらいましょう！

