



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

9月

令和5年度



南相馬市立幼小中学校

血液や筋肉となっ
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
---	-----	---	---	---

<防災対応献立> 9月1日は「防災の日」です。防災意識を高めることを目的とした給食メニューです。

「南相馬市の学校（給食施設）は、ヒートレスカレーを常時備蓄しています。」

金	コッペパン			コッペパン	716	886	569
	ヒートレスカレー(麦)			たまねぎ にんじん トマト	26.7	32.9	23.1
	けんさんチキンカツ(麦)		とりにく	パンこ こむぎこ あぶら	28.2	32.5	22.8
	さっぱりサラダ		ツナ	サニーレタス きゅうり コーン	4.5	5.0	2.9
	けんさんひとくちももゼリー		もも レモン	さとう			

<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。

4月	ごはん			ごはん	615	768	495
	ぶたにくのアップルソースがけ		ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン	29.1	34.4	24.2
	からしあえ		かばぼこ	こまつな もやし	20.7	23.5	18.1
	わかめとじゃがいものみそしる		とうふ がんもどき みそ わかめ	ねぎ	2.1	2.7	1.6
5月	カラフルどん		とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ あおピーマン あかピーマン きいろピーマン	612	746	470
	うずらたまごのスープ(卵)		うずらたまご かまぼこ	もやし ほうれんそう ねぎ	16.2	17.9	13.4
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト		1.8	2.2	1.5
6月	とんこつラーメン		ぶたにく なんと	しょうが にんじん キャベツ ねぎ きくらげ もやし ほうれんそう たけのこ	598	755	462
	たこナゲット(麦) 幼1個、小中2個		たこ いか たちうお だいず		27.5	33.8	21.6
	グリーンサラダ		こんぶ	レタス きゅうり にんじん	19.8	21.6	15.6
7月	ごはん			ごはん	3.0	3.7	2.3
	さけのしおやき		さけ		598	757	477
	なすのみそいため		ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ なす	28.1	34.2	23.0
	すましじる(麦)		とうふ なんと わかめ	しめじ こねぎ	21.5	25.2	18.5
8月	しょくパン			しょくパン	2.2	2.9	1.9
	ラ・フランスジャム			ラ・フランスジャム	585	758	495
	とりにくのハーブやき		とりにく		27.1	33.7	22.8
	レタスサラダ			レタス きゅうり キャベツ	21.5	25.5	18.6
9月	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.4	3.1	2.1
	ごはん			ごはん	644	793	526
	マーボーどうふ		だいず とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ たら しいたけ にんにく しょうが	26.6	31.3	22.4
10月	マロニーサラダ		ハム	もやし きゅうり	19.2	21.7	16.6
	レモンゼリー			レモン	1.6	2.1	1.2
	ごはん			ごはん	641	799	517
11月	あかうおのかおりあげ(麦卵)		あかうお	しょうが	27.0	32.5	22.4
	キャベツのあさづけ		こんぶ	キャベツ にんじん	20.0	22.9	17.6
	とんじる		とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	2.0	2.3	1.7
12月	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 ほうれんそう ねぎ	592	761	479
	こんにゃくサラダ		ツナ	きゅうり にんじん グリーンカーレレタス	28.0	35.2	23.5
	きよほう 幼1コ、小中2コ			きよほう	18.4	20.8	16.3
1月	ごはん			ごはん	2.7	3.4	2.4
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	596	748	481
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん コーン レモン	27.6	32.5	22.9
	かきたまみそしる(卵)		とうふ たまご みそ	にんじん たまねぎ こまつな	21.5	24.3	18.6
					1.8	2.3	1.5

15 金	しょくパン			しょくパン	673	891	568
	だいたチョコクリーム(乳)			だいたチョコクリーム	26.6	33.5	22.5
	ウインナーのパセリソースやき(乳麦)		ウインナー チーズ	たまねぎ コーン パセリ にんにく	31.7	39.7	27.6
	とりにくとやさいのスープ		とりにく だいた	たまねぎ にんじん キャベツ	2.6	3.3	2.0

敬老の日

<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。

<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「いろいろ野菜とがた肉のごまみそスープ」を提供します。 **ピーマンがテーマです。**



19 火	ごはん			ごはん	684	857	547
	さばのしょうがに		さば	しょうが	28.7	34.0	23.5
	ブロッコリーサラダ		ハム	ブロッコリー レタス にんじん わさび	28.7	33.4	24
	いろいろやさいと ぶたにくのごまみそスープ		ぶたにく みそ	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ コーン	2.5	3.2	2.1



<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。

20 水	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ たら コーン もやし キャベツ ねぎ にんにく	64.7	83.4	52.8
	さつまいもとじゃこのあげに		だいた ちりめんじゃこ		19.1	21.5	16.6
	なし			なし	2.9	3.5	2.4
21 木	ぶたキムチどん		ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん たら しいたけ にんにく しょうが はくさいキムチ	60.1	75.8	48.5
	かいそうサラダ		わかめ くわかめ こんぶ ツナ とさかのり ぶのり	だいこん きゅうり コーン	26.8	32.6	22.4
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな	18.7	21.3	16.4
22 金	コッペパン				60.0	76.7	50.8
	ハヤシチュー(麦乳)		ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ にんにく	25.1	30.8	21.4
	とうふのサラダ		だいた きんときまめ おおぶくまめ とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん えだまめ	20.7	24.5	17.8
	あおりんごゼリー			りんご	2.0	2.6	1.7
25 月	ごはん			ごはん	59.9	75.4	48.3
	とりにくのからあげ(2コ)		とりにく	しょうが	28.8	34.4	23.7
	キャベツのゆかりあえ		ささかま	キャベツ にんじん きゅうり あかしそ	18.1	20.5	15.9
	ぐだくさんみそしる(麦)		とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こねぎ	2.1	2.6	1.7
26 火	ごはん			ごはん	66.3	83.6	50.9
	にくじゃが(麦)		ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう	25.7	31.2	20.1
	けんさんあつやきたまご(卵麦)		たまご		22.0	26.0	17.5
はりはりづけ			たくあん きゅうり みずな	1.9	2.2	1.4	



<お月見献立> 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。

27 水	カレーうどん(麦乳)		とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが	64.3	81.7	53.9
	かんてんサラダ		かんてん かまぼこ	にんじん きゅうり もやし	17.4	19.8	15.3
	つきみだんご 2コ				3.5	4.1	3.0
28 木	ごはん			ごはん	61.3	78.9	47.8
	こくさんキャベツメンチカツ(麦)		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	24.8	30.6	20.1
	こまつなのきんしあえ(卵)		たまご かつおぶし	こまつな もやし にんじん	20.9	24.2	16.9
	えのきいりみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん ねぎ	1.9	2.3	1.5



<のまたん献立> きゅうり、グリーンカールレタスは、南相馬市産です。地元の野菜を食べよう

29 金	きなこあげパン		きなこ		62.3	80.6	52.0
	ベーコンサラダ		ベーコン	みずな きゅうり コーン グリーンカールレタス	27.5	34.2	23.1
	ミネストローネ(麦)		とりにく ウインナー だいた	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	24.2	28.7	20.8
					2.3	3.0	1.9

<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。

今月の 平均値	627 26.9 21.4 2.4	794 32.8 24.8 3.0	506 22.3 18.2 2.0
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------



やさい た
野菜を食べよう！

いつもの食事に「+1皿」の野菜を！

野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。1日350g以上の野菜をとることをすすめています。しかし食事での量をとることが少なくなっている現状です。

イラスト「学校給食」「食育フォーム」より引用

青菜のおひたし
ほうれん草や
小松菜をゆで、
しょうゆ、みりんなどで
調味しただしに浸す。めんつ
ゆをかけるだけでもOK!



ナムル
細切りの
にんじんとピーマン、
もやしを電子
レンジで加熱し、ごま油、
しょうゆ、おろしにんにく、
すりごまであえる。



みそ汁やスープ
いつもの具材に
野菜を
1~2種類
プラスする。

