



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

10月



令和5年度

南相馬市立幼小中学校

日	献立名	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		
					小	中	幼
2月	むぎごはん			むぎごはん	618	791	550
	あじフライ(麦)	あじ		こむぎこ、パンこ、あぶらさとう	25.5	30.9	23.0
	コーンとハムのサラダ	ハム	コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	22.1	25.3	20.4
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも あぶら	2.3	2.8	1.9
3月	そばろどん	ぶたにく しみどろふ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん あぶら さとう こめこ	621	761	502
	もやしのナムル	さつまあげ	もやし こまつな	ごま ごまあぶら さとう	28.1	32.9	24.0
	すましじる(麦)	とうふ	にんじん えのきだけ こねぎ	ふ	21.9	24	19.7
	かたぬきチーズ(乳) 小中	チーズ			2.4	2.8	1.9
4月	タンメン	ぶたにく なんと	もやし にんじん たら ねぎ はくさい たまねぎ	ちゅうかめん あぶら	626	795	519
	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	はるさめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ はるまきのかわ	20.0	22.8	17.6
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス	わふうドレッシング	3.1	3.8	2.7
5月	むぎごはん			むぎごはん	613	773	522
	ごもくなっとう(乳)	なっとう チーズ かつおぶし	にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう あかしそ		29.2	34.8	24.3
	にしめ	とりにく あつあげ こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	16.8	18.4	14.9
	けんさんひとくちりんごゼリー		りんご レモン	さとう	1.7	2.1	1.4
6月	しょくパン			しょくパン	593	752	510
	いちごジャム			いちごジャム	29.1	35.2	25.9
	ハムエッグ(卵)	たまご ハム	パセリ		20.7	24	19.5
	アルファベットスープ(麦)	とりにく おおぶくまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	あぶら マカロニ	2.4	3.2	2.1
<p>10・10 目の愛護デー <目の愛護デー献立> 目の健康のために、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCの多い食べ物を食べよう！アントシアニン、ポリフェノールの一つで、青紫色の天然色素です。目の疲れや視力低下の予防に役立ちます。</p>							
10月	ごはん			ごはん	600	749	486
	さけのしおやき	さけ			28.6	33.6	23.8
	アントシアニンサラダ	ベーコン	キャベツ むらさきはくさい みずな コーン	フレンチドレッシング	19.9	22.5	17.4
	さつまいものみそじる	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	さつまいも あぶら こんにゃく	2.2	2.8	1.9
<p>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。></p>							
11月	クリームスパゲッティ(麦乳)	とりにく きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ マッシュルーム	ソフトめん あぶら ベイヤメルソース クリームポタージュ	615	788	504
	まめまめサラダ	だいず ハム	えだまめ コーン レタス きゅうり	オリーブオイル さとう	29.5	37.1	24.3
	なし		なし		17.1	19	15.0
12月	むぎごはん			むぎごはん	590	752	506
	ハンバーグのあまずかけ(麦)	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	29.1	34.8	24.6
	もやしのカレーあえ	とりにく	もやし ビーマン		19.0	21.3	16.8
	なめこのみそじる	とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも	2.0	2.3	1.7
13月	コッペパン			コッペパン	634	809	538
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	24.7	31.3	21.1
	じゃがいものチーズやき(乳)	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン あかビーマン きいろビーマン オレンジビーマン	じゃがいも オリーブオイル	22.3	26.6	19.5
ワンタンスープ(麦)	ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ	ワンタン	2.2	3.0	1.9	
16月	チキンカレー(麦乳)	とりにく しろはなまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	641	815	525
	げんきサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	27.3	32.2	21.2
	ビーンズカル 小中	だいず にぼし		さとう ごま	20.2	22.8	17.2
17月	ごはん			ごはん	622	754	527
	さばのごまころもやき(卵)	さば みそ たまご		ごま さとう	27.4	31.6	24.6
	のりあえ	のり	もやし こまつな にんじん		27.0	29.3	25.2
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	1.7	2.0	1.5

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

＜のまたん献立＞ 南相馬市産の野菜たっぷりメニューです。地元の野菜を食べよう								
18	しょうゆラーメン		ぶたにく なんと	しょうが もやし にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	588	759	495
	こんにやくサラダ		ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	こんにやく あおじそドレッシング	26.2	33.7	22.1
水	ラクビスゼリー(乳)		ラクビス (にゅうさんきんいんりょう)	相馬農業高校の 皆さんが作りました。	ゼリーのもと ソーダゼリー	14.9	17.4	13.4
						2.6	3.3	2.3

＜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。

19	くりいもごはん				ごはん くり さつまいも ごま	600	757	511
	とりにくのこうみソースあえ		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	こめこ あぶら さとう	25.6	30.6	21.9
	かぶときゅうりのつけもの			かぶ かぶのは きゅうり		20.3	23.1	17.8
	こんさいのみそしる		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ほうさい ねぎ	さいとも こんにやく	2.3	2.8	1.9

＜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
福島健康応援メニュー 「トマトと豆の洋風スープ」を提供します。 トマトがテーマです。

20	セルフメンチカツバーガー		とりにく ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ	まるパン あぶら さとう	686	881	530
	そえレタス			グリーンカールレタス		29.2	37	22.5
	トマトとまめのようふうスープ		とうふ だいず きんときまめ おおふくまめ ベーコン	トマト たまねぎ しめじ キャベツ	あぶら	25.2	30.6	23.0
	レモンヨーグルト(乳) 小中		ヨーグルト			2.9	3.6	2.3
23	むぎごはん				むぎごはん	627	797	538
	マーボーなまあげ		ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら マーボーどうぶのもと	25.7	31.0	22.1
	みずなのサラダ		いか	みずな レタス にんじん グリーンカールレタス えだまめ	わふうドレッシング	22.3	25.7	19.5
	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	1.4	1.8	1.1
24	ごはん				ごはん	666	829	542
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう	28.7	34.2	24.1
	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	26.3	30.0	22.6
	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	さいとも でんぶん	2.1	2.4	1.8
25	わかめうどん		わかめ ぶたにく あぶらあげ なんと	にんじん たまねぎ ぎょう ねぎ ほうれんそう	ごぼう ソフトめん	593	751	483
	キャベツのツナあえ		ツナ	キャベツ もやし		27.4	33.9	22.8
	てづくりあんゆべし(麦)		あずき		さとう こむぎこ	13.8	15.2	12.4
						2.8	3.4	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。

26	むぎごはん				むぎごはん	593	774	538
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	でんぶん あぶら さとう	27.2	32.8	24.8
	あぶらあげのかりかりあえ		あぶらあげ	こまつな にんじん もやし		24.2	27.0	22.1
	かきたまみそしる(卵)		しみどうふ たまご みそ	だいこん にんじん いら		1.9	2.3	1.6
27	フレンチトースト(卵)		とうにゅう たまご		しょくパン さとう	620	800	518
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず きんときまめ おおふくまめ	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ トマト	じゃがいも あぶら さとう	21.1	24.8	18.3
	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	2.1	2.8	1.8
30	むぎごはん				むぎごはん	659	849	545
	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	27.4	33.5	22.7
	こまつなのからしあえ		ちくわ	こまつな もやし		22.9	27.0	19.1
	にくじゃが(麦)		ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう ふ あぶら	1.9	2.3	1.4

＜ハロウィン献立 かぼちゃはビタミンAたっぷりの緑黄色野菜です。＞

31	ピラフ		ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム	ごはん オリブオイル	603	763	515
	かいそうサラダ		わかめ きわかめ こんぶ とさかのり ぶのり ツナ	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	25.8	30.9	22.2
	かぼちゃのシチュー(麦乳)		とりにく しろはまなまめ ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ	クリームポタージュ バター ベシャメルソース	18.6	21.2	16.3
						2.5	3.2	2.0

＜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！
「ラクビス、キャベツ、きゅうり、水菜」です。イラスト 「学校給食」より引用

今月の平均値	819	786	519
27.6	31.7	23.2	
20.8	23.7	18.5	
2.2	2.7	1.8	

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物。サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

みなさんの「目」疲れていませんか？

みなさん、目をいたわっていますか？
毎日スマートフォンやタブレット、パソコン、テレビ、ゲーム機など利用時間が
増えている人が多いのではないのでしょうか？
大切な目を守る食生活を心がけましょう。

ビタミンA
目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしてしまいます。ビタミンAを含む食品を心がけましょう。

多く含む食品
かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草、ウナギ、レバー、ギンダラ

アントシアニン
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。

多く含む食品
黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆