

11月 11日

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	エネルギーたんぱく質脂質塩分					
		小	中	幼			
水	1 チャンボンメン(麦)	ぶたにく いか かまぼこ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぷん チャンボンスープ(麦)	591 24.7	754 31	479 20.4
	キャベツときゅうりのレモンづけ		キャベツ きゅうり レモン	オリーブオイル	14.7	16.5	13.3
	やきいも			さつまいも	2.9	3.5	2.3

<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。

木	2 むぎごはん			むぎごはん	591	757	509
	てつこひじき	ひじき		ごま	28.1	34.2	24.3
	とりにくとごぼうのつくね	とりにく	ごぼう しょうが たまねぎ えだまめ	でんぷん あぶら さとう	18.8	21.5	16.8
	きくかあえ	かまぼこ	きく ほうれんそう もやし	ごま さとう	2.2	2.8	2.0
	まいたけのすましじる(卵)	とうふ なたとう うずらのたまご	まいたけ にんじん こねぎ				

<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。

月	6 むぎごはん			むぎごはん	590	761	504
	ほっけのからあげ	ほっけ		でんぷん あぶら	26.5	32.2	22.4
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	こんにやく あぶら さとう	20.4	23.5	17.8
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも	2.2	2.7	1.8
火	7 ポークカレー(麦乳)	ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	648 25.2	814 30.5	520 21.2
	とうふのサラダ	とりにく とうふ わかめ きわかめ こんぶ ぶのり だいず きんときまめ お豆腐くまめ	キャベツ にんじん えだまめ	さとう ごまあぶら ごま	20.3 2.4	23.2 2.9	17.6 1.9
水	8 スパゲッティミートソース(乳)	ぶたにく とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん パプリカ 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	618 28.5	795 35.7	512 24.0
	グリーンサラダ	ツナ	グリーンカールレタス きゅうり	あおじそドレッシング	16.8	19.0	14.9
	かき		かき		1.9	2.2	1.5
木	9 むぎごはん			むぎごはん	596	763	510
	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	さとう	26.9	32.0	22.9
	そえキャベツ		キャベツ	イタリアンドレッシング	23.8	27.3	20.6
	にらのとろみじる(卵)	とりにく とうふ うずらのたまご	なめこ にんじん たまねぎ にら こねぎ トマト	こめこ	1.9	2.4	1.6
金	10 しょくパン			しょくパン	594	767	508
	ふくしまけんさんももジャム			ももジャム	24.9	31.1	21.1
	マカロニサラダ(麦)	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	22.5	26.9	19.5
	てづくりにくだんごスープ	ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが にんじん もやし はくさい ほうれんそう きくらげ	こめこ	2.2	2.8	2.0
	ミニトマト 1こ		ミニトマト				

<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。

地場産物活用週間 (地域・地元でとれた農産・水産物を献立に取り入れています。おうちでもすすんで食べよう。)

月	13 むぎごはん			むぎごはん	593	755	506
	さけのしおやき	さけ			29	34.5	24.7
	じゅうねんあえ	みそ	ほうれんそう もやし にんじん	えごま さとう ごま	17.3	19.6	15.3
	さつまいものみそしる(麦)	とうふ みそ	だいこん にんじん こねぎ	こんにやく さつまいも ぶ	2.3	2.8	1.9
火	14 ハヤシライス(麦乳)	ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう パプリカ トマト パセリ マッシュルーム	ごはん ハヤシルー デミグラスソース あぶら	607 25.7	764 30.6	494 21.7
	みずなのサラダ	ツナ	みずな にんじん 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	19.6	22.3	17.1
					2.1	2.5	1.7

<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。

水	15 かんどんめん(卵)	ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご	にんじん はくさい たけのこ もやし きくらげ ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん こめこ あぶら	598	770	488
	ブロッコリーサラダ	ウインナー	ブロッコリー キャベツ コーン パプリカ わさび	あぶら さとう	27.4	34.6	22.6
	りんご		りんご		18.3 2.8	20.7 3.2	16.2 2.2

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16	むぎごはん	地場産物活用週間		むぎごはん	612	751	549
	ふくしまけんさんかじきカツ(麦)		かじき みそ	こむぎ パンこ さとう あぶら	27.1	30.7	24.7
	からしあえ			キャベツ にんじん もやし	21.2	23.0	19.6
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう トマト しょうが	2.0	2.3	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「コンソメジュリアン」を提供します。キャベツがテーマです。

<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。

17	コッペパン			コッペパン	599	763	512
	けんさんなしジャム			地場産たっぷり! なしジャム	26.4	32.7	22.2
	とりにくトマトソースがけ		とりにく みそ	たまねぎ パプリカ トマト マッシュルーム	20.1	23.9	17.5
	コンソメジュリアン		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	2.2	3.0	1.7

20	むぎごはん			むぎごはん	602	775	530
	けんさんあつやたまご(卵麦)		たまご	さとう でんぶん あぶら	25.4	30.7	22.8
	はくさいときゅうりのつけもの			はくさい きゅうり しょうが	19.9	23	18.5
	じゃがいものそばろに		とりにく あつあげ しみどうふ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	1.8	2.2	1.4

21	ごはん			ごはん	598	750	483
	あかうおのたつたあげ		あかうお	しょうが	28.7	34.0	23.8
	ひじきのいために		ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	19.5	21.9	16.9
	かきたまみそ(卵)		たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ いら	2.1	2.7	1.8

22	にくうどん		ぶたにく なんと	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ しめじ	637	794	523
	だいこんのあさづけ			だいこん きゅうり	26.1	32.3	22.0
	ごまおはぎ		あずき	もちごめ さとう ごま	3.0	3.5	2.3

<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。

24	セルフツナサンド		ツナ	きゅうり たまねぎ コーン ごぼう パセリ レモン	646	823	501
	ポトフ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	27	33.1	21.4
	ヨーグルト(乳) 小中		ヨーグルト		26.2	30.8	21.2

27	セルフオムライス(卵)		とりにく たまご だいず	たまねぎ コーン グリンピース	617	756	489
	グリーンサラダ			なつみかん グリーンカールレタス きゅうり	27.2	31.9	22.1
	もずくスープ		ぶたにく もずく	にんじん もやし たまねぎ こまつな ねぎ	23.8	25.3	17.4

28	ごはん			ごはん	624	786	498
	さばのしょうがに		さば	しょうが	25.8	30.8	21.3
	ほうれんそうのきなこあえ		きなこ	ほうれんそう にんじん もやし	21.5	25.0	18.1
	ぐたくさんじる(麦)		とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こねぎ	2.5	3.2	2.1

29	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく しょうが たまねぎ いら はくさい もやし ねぎ にんじん	649	829	576
	にくだんごもちごめむし		とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	28.7	35.7	25.1
	みかん			みかん	18.7	21.3	16.8

<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。

30	むぎごはん			むぎごはん	589	760	502
	まめみそ		だいず みそ	あぶら さとう ごま	25.2	30.6	21.9
	こまつなのりあえ		かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし	23.2	26.9	20.3
	おでん(卵)		こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき うずらのたまご	だいこん にんじん	2.0	2.6	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、パプリカ、トマト、きゅうり、ブロッコリー」です。イラスト「学校給食」「食育ブック」より引用

今月の 平均値	610 26.7 20.1 2.3	774 32.4 22.9 2.8	509 22.6 17.5 1.9
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

食事のマナーに気をつけよう！ マナーを意識していますか？

食事のあいさつ 食事のしせい

おわんのもちかた

手に持てない大きなお皿には、手をそえて。

背すじをのばして、足は机からはみださない。

茶わんに指を入れたり、手のひらにおわんをおかない。

こんなしせいにちゅうい！ 食器を持たないのはマナー違反