



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう!

12月 **ほんだま**  
 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	
1 金	コッペパン		原一小・原二小・原三小・石二小は、 相馬農業高校のぶどうジャムを使います	コッペパン	630	809	536
	県産りんごジャム			県産りんごジャム	262	328	222
	ホワイトシチュー (麦乳)			じゃがいも オリーブオイル ペシャメルソース クリームポタージュ	19.3	22.8	16.7
	ビタミンたっぷりサラダ			きゅうり グリーンカールレタス キャベツ コーン	2.2	2.9	1.8
4 月	むぎごはん			むぎごはん	609	776	519
	てづくりおからハンバーグ		ぶたにく とりにく とうにゅう おから	たまねぎ しょうが	27.3	32.4	23.2
	もやしナムル		もやし こまつな	ごま さとう ごまあぶら	19.5	22.2	17.2
	せんだいふのみそしる (麦)		とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ ふ じゃがいも	2.3	2.6	1.8
5 火	ごはん			ごはん	617	776	499
	ほっけのしおやき		ほっけ		28.4	33.9	23.6
	スイートポテトサラダ		ハム	きゅうり	21.1	24.1	18.4
	すましじる		かまぼこ とうふ わかめ	にんじん えのきたけ こねぎ	2.4	3.1	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。

6 水	ほうとうどん		ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ だいこん はくさい しいたけ ねぎ ほうれんそう	ソフトめん あぶら	608	782	495
	こほうチップ (麦)			こほう	こむぎこ あぶら ごま	19.7	22.4	17.1
						2.4	2.9	2.0

**<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。

7 木	むぎごはん				むぎごはん	591	754	506
	SDGsてづくりふりかけ		ぶたにく こんぶ かつおぶし		さとう あぶら	26.4	31.7	22.7
	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		19	21.4	16.8
	ちくぜんに		とりにく ちくわ だいす あつあげ	にんじん こほう しいたけ たけのこ さやいんげん	さといも こんにゃく ごまあぶら さとう	1.7	2.0	1.4
8 金	ピザパン (乳)		ウイナー チーズ	マッシュルーム ビーマン あかビーマン きいろビーマン オレシビーマン たまねぎ コーン	コッペパン あぶら ピザソース	630	810	535
	とりにくとやさいのとうにゅうスープ		とりにく しろはなまめ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ パセリ	あぶら こめこ	29.5	36.3	24.9
	みかん			みかん		22.1	26.4	19.1
						2.4	3.3	2.0
11 月	むぎごはん				むぎごはん	637	784	505
	すきやきに (麦)		ぶたにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきたけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	しらたき ふ あぶら さとう	27.8	32.4	22.5
	あつやきたまご (卵)		たまご		あぶら さとう	24.9	26.3	18.3
	きりほしだいこんのハリハリあえ		ハム	きりほしだいこん きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	2.0	2.3	1.5

**<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。

12 火	ごはん				ごはん	609	762	491
	とりにくのゆすみそかけ		とりにく みそ	ゆず	でんぶん あぶら さとう	29.1	34.3	24.3
	にらのおひたし		かまぼこ	もやし にら にんじん		21.8	24.6	19.0
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こほう ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく あぶら	2.4	3.0	1.8
13 水	タンメン (卵)		ぶたにく なるとう すらのたまご	はくさい にんじん もやし ねぎ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら	625	811	499
	やきぎょうざ (麦) <幼1個, 小中2個>		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	でんぶん こむぎこ あぶら	28.1	35.5	23
	ちゅうかサラダ		とりにく	キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	19.1	22.1	16.4
						2.9	3.6	2.5
14 木	むぎごはん				むぎごはん	592	774	504
	あじのしおこうじやき		あじ			29.1	35.1	24.9
	のりあえ		のり	ほうれんそう にんじん もやし えだまめ		16.7	21.1	14.8
	みそすいとん (麦)		ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こほう ねぎ こまつな	しらたまご こむぎこ こんにゃく あぶら	2.0	2.5	1.6
			チーズ					

\*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

15	ココアあげパン(乳)				コッペパン ミルクココア あぶらさとう	671	842	485
	みずなのサラダ		いか	みずな レタス にんじん	わふうドレッシング	255	312	186
	マロニースープ		ベーコン とりにく わかめ	にんじん たまねぎ はくさい	マロニー あぶら	238	279	189
	ヨーグルト(乳)〈小中〉		ヨーグルト			24	3.0	1.9
18	チキンカレー(麦乳)		とりにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん グリンピース	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	599	839	556
	バリバリサラダ(麦)		ハム	だいこん みずな きゅうり えだまめ ごぼう レモン	しゅうまいのかわ あぶら オリーブオイル さとう	20.1	25.5	19.4

＜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。

＜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「野菜たっぷり豆乳とん汁」を提供します。 大根がテーマです。

19	ごはん				ごはん	615	771	495
	こがれいのからあげ		かれい		こめこ あぶら	282	339	23.3
	からしあえ		とりにく	キャベツ もやし		22.6	26	19.7
	やさしいたっぷりとうにゅうとんじる		ふたにく とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	こんにゃく ごまあぶら	1.8	2.2	1.6
20	なめこうどん		ふたにく なると	なめこ しいたけ にんじん ねぎ はくさい ごぼう	ソフトめん	633	806	525
	とうじかぼちゃ(麦)		あずき	かぼちゃ	したらまだんご さとう	26.5	33.3	22.4
水	みかん		みかん			11	11.9	10.4

今年の冬至は22日です。

＜クリスマス献立＞ 給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクトです。

21	カラフルごはん		ウインナー	にんじん たまねぎ えだまめ コーン マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	637	786	534
	タンドリーチキン(乳)		とりにく ヨーグルト			26.4	31.6	21.0
	グリーンサラダ			あまなつみかん きゅうり グリーンカーネルタス	オリーブオイル さとう	26.2	29.0	22.1
	わかめスープ		わかめ とうふ かまぼこ	にんじん もやし しいたけ こねぎ		2.6	2.9	2.0
	セレクトケーキ ・クリスマスケーキいちご・チョコ(麦乳類) ・こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ・ストロベリーゼリー				クリスマスケーキいちご・チョコ(麦乳類) こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ストロベリーゼリー			
22	しよくパン				しよくパン	594	758	503
	キャラメルクリーム(乳)				キャラメルクリーム	24.9	30.9	21.0
	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 パセリ	じゃがいも オリーブオイル	19.1	22.7	16.8
	ふたにくとはくさいのスープ		ふたにく	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	はるさめ	2.3	2.9	1.9



2学期修業式 (3学期始業式は1月9日です)

今月の 平均値	619 27.3 20.0 2.3	780 33.1 24.0 2.8	512 22.7 18.0 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！  
「きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、かぼちゃ、ニラ」です。



イラスト  
「学校給食」食育イラスト  
より引用

### 冬の食生活～寒さに負けない体をつくろう！

寒さがきびしい季節になりました。冬の寒さに負けない体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。体が温まる食事と睡眠、運動も取り入れ、元気にこの冬を過ごしましょう。



#### 毎日ビタミンCをとろう！

ビタミンCは、ウイルスや細菌と戦う白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。不足すると免疫が落ち、カゼなどにかかりやすくなります。果物だけでなく、野菜や芋類にもたくさん入っています。



#### 粘膜を強くするビタミンAでウイルスブロック！

緑黄色野菜に多く含まれているカロテン(ビタミンA)は、のどや鼻の粘膜や肌の状態を正常に保つ働きがあります。粘膜や皮膚はウイルスから体をまもり、免疫力の強化につながります。



#### 体力回復のたんぱく質をとろう！

たんぱく質は、体を作るだけでなく、寒さで消耗した体力を回復させてくれます。また、抵抗力をつけてくれます。魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品はたんぱく質が豊富です。



#### 炭水化物・脂質で体をあたためよう！

体を温めて体力を維持するためのエネルギーとなります。また油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出すので効率的です。脂質のとりすぎは生活習慣病の原因になりますが、適度な脂質は、私たちの体に欠かせません。



#### たっぷりすいみんをとろう！

十分な睡眠は、自律神経をととのえ、免疫力を高めてくれます。平均8時間以上はとれるようにしましょう。ねる前のパソコンやスマホなどのブルーライトは質のよい眠りの妨げになります。



#### じっくりお風呂にはいろう！

お風呂に入って、免疫力を高めよう！  
お風呂に入って体を温めると、血のめぐりがよくなり血液中の免疫細胞が活発になります。  
10分お風呂につかると、体温が1℃上がります。

