



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

1月

ふたば

令和5年度



南相馬市立幼小中学校

日	献立名	献立名	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
9 火	キーマカレー (麦乳)	ぶたにく とりにく だいず		たまねぎ にんじん セロリー えだまめ しょうが にんにく	ごはん あぶら カレールウ	633	802	515
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ ハム とさかのり ふのり		キャベツ きゅうり レタス	あおじそドレッシング	22.6	26.3	19.6
10 水	とんこつラーメン (卵)	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご		しょうが にんじん はくさい もやし きくらげ こまつな ねぎ	ちゅうかめん あぶら	675	842	514
	だいがくいも 幼1, 小中2コ				さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま	26.0	32.4	21.4
	グリーンカールサラダ			グリーンカールレタス きゅうり みずな レモン	オリーブオイル さとう	24.1	26.7	18.9
						2.5	3.2	2.1

<郷土食メニュー> 季節の行事食を味わおう！雑煮は「ハレ」の日に味わうおめでたい食べ物です。今までの感謝と新年の豊作・家内安全を祈って食べる行事食です。

<七草献立> 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。

11 木	むぎごはん				むぎごはん	635	807	531
	ぶりのてりやき	ぶり		しょうが	さとう	28.7	34.4	24.2
	なます			だいこん にんじん	さとう	31.1	24.1	18.1
	ななくさいりょうに	とりにく あぶらあげ なんと しみどうぶ		ごぼう にんじん だいこん せり	もち あぶら	2.0	2.3	1.5

* 今月パンの日、中学校には「よつわりパン」が提供されます。よつわりパンは南相馬のソウルフードです。(学校ごとに割り振られます。)

12 金	セルフチキンサンド (ごま)	とりにく			まるパン マジックソルト (ごま)	596	775	498
	*よつわりパン (乳) (原二中・石神中)	あずき			パン さとう なまクリーム	28.7	35.5	24.4
	そえレタス			サニーレタス	イタリアンドレッシング	23.8	28.3	20.3
	ポトフ	ウインナー		セロリー にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは しめじ パセリ	オリーブオイル じゃがいも	2.2	3.0	1.8
15 月	むぎごはん				むぎごはん	663	824	536
	マーボーどうぶ	ぶたにく とうぶ 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	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	27.6	32.4	22.6
	たこナゲット (麦) 幼1こ, 小中2こ	たこ いか たちうお だいず			こむぎこ でんぶん さとう	25.8	28.6	20.4
	こまつなのあえもの	さつまあげ		こまつな きゅうり もやし にんじん	あぶら さとう	1.8	2.1	1.3
16 火	ごはん				ごはん	623	780	502
	ぶたにくのアップルソースがけ	ぶたにく		たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	さとう	27.9	33.2	23.3
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ		にんじん きゅうり コーン	あおじそドレッシング	21.3	24.0	18.5
	えのきいりみそしる	とうぶ あぶらあげ みそ		えのきたけ にんじん こまつな	じゃがいも	2.1	2.6	1.7
17 水	きつねうどん	あぶらあげ なんと とりにく		ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ソフトめん さとう あぶら	588	749	496
	チョレギサラダ	わかめ ベーコン		レタス きゅうり にんじん	チョレギサラダドレッシング	29.1	36	24.8
	みかん			みかん		16.1	17.5	14.9
						3.3	3.9	2.7

<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「冬野菜の減塩とん汁」を提供します。

ねぎがテーマです。



18 木	むぎごはん				むぎごはん	590	756	501
	ほっけのからあげ	ほっけ			でんぶん あぶら	26.4	32.1	22.5
	ほうれんそうときのこのおひたし			ほうれんそう しめじ もやし にんじん		21.6	24.7	18.8
	ふゆやさいのげんえんとんじる	とうぶ ぶたにく みそ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにやく あぶら	2.0	2.4	1.5
19 金	しょくパン				しょくパン	709	897	623
	*よつわりパン (乳) (原三中・鹿島中)	あずき			パン さとう なまクリーム	25.8	32.8	22.4
	クリームゴールド (乳)				クリームゴールド	29.7	33.8	27.4
	チキンサラダ	とりにく		たまねぎ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ (卵なし)	2.4	3.1	1.9
	ワンタンスープ (麦)	ぶたにく		にんじん もやし ちんげんさい ねぎ	あぶら ワンタンのかわ			
	ヨーグルト (乳)	ヨーグルト						

* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

22 月	むぎごはん				むぎごはん	612	790	518
	さばのみそに		さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	26.3	31.8	22.2
	マカロニサラダ(麦)		ハム	コーン きゅうり	マカロニ イタリアンドレッシング	23.5	27.3	19.8
	すましじる(麦)		とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	ふ	2.2	3.2	1.9



<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。

23 火	ぶたキムチどん		ぶたにく	たまねぎ はくさい ねぎ にら しょうが にんにく はくさいキムチ もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん オイスターソース	597	747	484
	だいこんとじゃこのごまドレあえ		ちりめんじゃこ	だいこん にんじん きゅうり	ごまあぶら ごまドレッシング	27.4	32.3	22.7
	ふわふわたまごスープ(卵乳麦)		ベーコン たまご チーズ とうふ	にんじん たまねぎ こねぎ	パンこ	20.1 2.3	22.8 3.1	17.5 2.1

1月24日~1月30日は学校給食週間です!!

「地元の食材を楽しもう」をテーマに、県産の食材や郷土料理をとり入れた献立になっています

<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。

24 水	きたかたラーメン		やきぶた なたと	もやし にんじん ちんげんさい ねぎ	ちゅうかめん あぶら	617	799	519
	ビーンズサラダ		だいず きんときまめ おあぶくまめ ツナ	きゅうり ブロッコリー コーン	マヨネーズ(卵なし)	19.6	22.9	17.4
	みかん			みかん		2.9	3.6	2.4

<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。

25 木	セルフわかめおにぎり		わかめ のり		むぎごはん	593	755	506
	とりにくのオイマヨやき(乳)		とりにく チーズ	にんにく トマト パセリ	マヨネーズ(卵なし) オイスターソース	26.6	31.9	22.6
	ゆずりんご			りんご ゆず	さとう	19.9	22.5	17.5
	こづゆ(麦)		ほたて ちくわ	にんじん きくらげ しいたけ きぬさや	さといも こんにゃく ぶ	2.7	3.0	2.0

26 金	コッペパン				コッペパン	631	894	541
	*よつわりパン(乳) (原一中・小高中)		あずき		パン さとう なまクリーム	26.5	36.9	22.5
	だいずチョコクリーム(乳)				だいずチョコクリーム	27.1	38.5	24.3
	カラフルオムレツ(卵)		たまご ベーコン	トマト あかパブリカ きいろパブリカ オレンジパブリカ	オリーブオイル	2.4	3.5	2.0
	とうにゅうスープ		とりにく とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	オリーブオイル じゃがいも でんぶん			
チーズ(乳) 中	チーズ							



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

29 月	むぎごはん				むぎごはん	589	759	496
	さけのしおやき		さけ			28.6	34.6	23.9
	きりぼしだいこんのサラダ		ハム	にんじん きゅうり ごぼう きりぼしだいこん レモン	オリーブオイル ごま さとう	17.3	19.8	15.0
	すいとんじる(麦)		とりにく なたと	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しらたまこ こむぎこ あぶら こんにゃく	2.2	2.8	1.9

30 火	ごはん				ごはん	651	808	528
	とりにくのからあげ 2コ		とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	27.7	32.7	23.2
	ほうれんそうのきなこあえ		きなこ	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	24.3	27.7	20.9
	ずいきのみそしる(麦)		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん すいき ねぎ	じゃがいも ぶ	2.0	2.3	1.6

31 水	にくうどん		ぶたにく なたと	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ ごまつな しいたけ	ソフトめん でんぶん	659	819	538
	みずなとコーンのサラダ		ハム	コーン みずな はくさい	オリーブオイル さとう	27.8	34.3	23.3
	りんごのヨーグルトケーキ(麦乳)		ヨーグルト スキムミルク	りんご レモン	ホットケーキミックス さとう あぶら	17.5 3.0	19.0 3.3	15.5 2.4

<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、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、ブロッコリー」です。

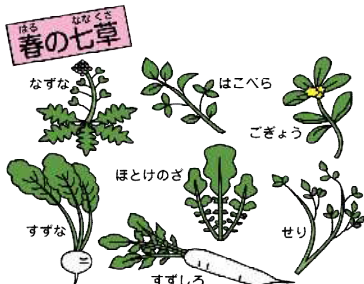
今月の 平均値	627 27.4 22.7 2.3	800 33.6 25.6 2.9	520 23.1 19.1 1.9
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

イラスト「学校給食」「食育イラスト」より引用

作ってみよう! 1月11日「七草入り雑煮」



1月は、たくさんの食文化にふれる機会があります。その一つ「春の七草」です。1月7日には1年の無病息災を祈る風習として、若菜をつんで食べる「若菜つみ」がありました。これが「七草がゆ」となって定着しました。給食では、11日に「七草入り雑煮」として登場します。ぜひ作ってみましょう。



- 《材料》 4人分
- ・とりもも肉 40g
 - ・酒 小さじ1
 - ・なたと 40g
 - ・切り餅 80g
 - ・油揚げ 1枚
 - ・凍み豆腐 1枚
 - ・ごぼう 1/4本
 - ・にんじん 30g
 - ・大根 120g
 - ・せり 2本
 - ・油 小さじ1/2
 - ・濃い口しょうゆ 小さじ1
 - ・薄口しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ・食塩 少々
 - ・だし汁 600g

《作り方》

- 1 とり肉は1cm角に切り、酒をふりかける。
- 2 なたとはスライス、油揚げはたてに半分にカットし千切りにして湯通しする。凍み豆腐は戻して千切り。ごぼうはせん切りにし、水にさらしてアクをぬく。にんじん・大根はいちょう切り、せりは1cm幅にカットする。
- 3 鍋に油をひいて、とり肉を炒める。ごぼう・大根・にんじんを炒めだし汁で煮る。切り餅は軽く焼いておく。
- 4 油揚げ・凍み豆腐を入れて味付けし、10分煮る。