



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

<p>血液や筋肉となつて体を大きくする</p> <p>(たんぱく質) (カルシウム)</p>	<p>体の調子をよくして病気になるにくくする</p> <p>(カロテン) (ビタミンC)</p>	<p>仕事や運動をする時の力になる</p> <p>(炭水化物) (脂質)</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>
--	--	--	--------------------------------------

日	献立名	小	中	幼
---	-----	---	---	---

8月 入学式・始業式

<入学・進級祝い献立> ~入学・進級おめでとう!!~

9 火	しこくごはん			しこくごはん	613	758	500
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	26.8	31.5	22.2
	やさいのあえもの	かまぼこ	キャベツ もやし にんじん		17.1	19.1	15.3
	すましじる	なると とうふ	えのきだけ こまつな こねぎ		2.3	2.6	2.0
	おいおいゼリー		いちご	さとう			
10 水	きつねうどん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	ソフトめん	602	761	507
	ささかまのゆかりあげ(麦卵) 1枚	ささかまぼこ	あかしそ	てんぷらこ	29.5	36.1	25.1
	レタスサラダ		レタス きゅうり	わふうドレッシング	19.8	21.6	18.2
11 木	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 にんじん たまねぎ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	2.8	3.3	2.4
	ビーンズサラダ	だいず きんときまめ おおぶくまめ ハム	きゅうり サニーレタス コーン	わふうドレッシング	689	869	594
	プリン			プリン(乳卵なし)	25.2	30.9	21.8
12 金	まるパン			まるパン	21.5	24.6	19.0
	かじきカツ(麦)	かじき みそ		こむぎ パンこ あぶら さとう	2.5	3.0	2.1
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス		630	783	556
	はるやさいスープ	ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん さやえんどう	あぶら じゃがいも はるさめ	28.8	34.1	26.1
15 月	むぎごはん			むぎごはん	22.3	25.5	20.5
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ 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 でんぷん	2.6	3.2	2.3
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり ツナ	にんじん グリーンカールレタス えだまめ	さとう オリーブオイル	590	748	502
16 火	ごはん			ごはん	26.1	30.8	22.4
	あじつけのり	あじつけのり (エビさば小麦なし)			21.7	24.4	19.0
	とりにくのレモンづけ	とりにく	レモン	でんぷん あぶら さとう	1.5	1.7	1.3
	こまつなのあえもの	ちくわ かつおぶし	こまつな もやし		627	780	499
	じゃがいもとえのきのみそじる	とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	26.2	30.9	21.2

<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。


17 水	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく たまねぎ にんじん いら キャベツ もやし コーン ねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぷん	599	775	494
	さつまいもとだいずのあげに	ちりめんじゃこ だいず		さつまいも あぶら さとう みずあめ	25	31.5	21.0
	みしょうかん		みしょうかん		16.6	18.5	14.8

<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。


<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。

18 木	むぎごはん			むぎごはん	2.9	3.6	2.5
	さばのしおやき	さば			585	756	496
	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	あぶら さとう こんにやく	29.8	36	24.7
	せんだいふのみそじる(麦)	とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	ふ	20.3	23.7	17.5

\*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。




19 金	コッペパン			コッペパン	640	848	545
	だいたチョコクリーム(乳)			だいたチョコクリーム	26.9	33.8	23.0
	ウインナーのパセリソースやき(麦)	ウインナー	たまねぎ にんにく パセリ コーン	パンこ オリーブオイル	26.1	33.1	23.3
	ミネストローネ(麦)	だいた きんときまめ おおぶくまめ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	マカロニ あぶら	2.3	3.0	1.9

<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。

22 月	ぶたキムチどん		ぶたにく	もやし はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら たけのこ しょうが にんにく	むぎごはん あぶら でんぶん さとう	587	760	499
	ツナサラダ		ツナ	たまねぎ レタス きゅうり	マヨネーズ(卵なし)	25.0	30.8	21.3
	わかめスープ		わかめ ベーコン とうふ	にんじん しめじ ねぎ		23.1	27.3	20.1
						2.4	3.0	2.0



<のまたん献立> ゆかりあえには、南相馬市産の野菜たっぷりです。地元の野菜を食べよう。

23 火	ごはん			ごはん	608	759	491	
	さけのからあげ		さけ		こめこ あぶら	27.3	32.2	22.7
	キャベツのゆかりあえ		ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん あかしそ		20.5	23.2	17.9
	なまあげのみそしる		なまあげ みそ	さやいんげん ねぎ	じゃがいも	2.6	3.0	2.1
24 水	スパゲッティミートソース		ぶたにく きゅうりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリ にんにく	ソフトめん オリーブオイル	606	782	501
	みかんサラダ			あまなつみかん きゅうり グリーンカールレタス	オリーブオイル さとう	24.8	30.9	20.5
	けんさんひとくちとおちめゼリー			いちご レモン	さとう	17.5	19.8	15.35
						1.8	2.1	1.4
25 木	むぎごはん			むぎごはん	664	844	585	
	いかメンチ(麦)		すけそうだら いか	たまねぎ	あぶら でんぶん さとう パンこ	25.7	31.1	23
	コーンとハムのサラダ		ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン えだまめ	さとう オリーブオイル	22.8	26.3	20.9
	にくじゃが		ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	2.0	2.5	1.6
26 金	しょくパン				しょくパン	667	864	593
	なしジャム				なしジャム	27.1	34.3	24.1
	オムレツのトマトソースがけ(卵)		たまご	トマト	さとう でんぶん	22.5	28.7	21.0
	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 ほうれんそう ねぎ	ワンタンのかわ あぶら	2.4	3.4	2.2
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト					
30 火	ごはん			ごはん	628	780	506	
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	さとう	28.3	33.2	23.6
	わふうポテトサラダ		ハム	コーン えだまめ	じゃがいも	22.3	25.2	19.4
	けんちん汁		とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	こんにやく あぶら	2.1	2.5	1.7

**<今月ののまたん食材(南相馬市内産食材)>**  
南相馬市産の食べものを食べよう! 「キャベツ、きゅうり」です。




イラスト  
「学校給食」  
「食育イラストより引用」

今月の 平均値	622 26.8 21.1 2.3	791 32.5 24.4 2.8	524 22.8 18.8 1.9
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

## ご入学・ご進級おめでとございます





彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎え新しい学年での生活がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りを努めていきたいと思ひます。給食は、栄養満点! みんなでおいしく食べて、たのしい給食時間を過ごしましょう。



給食エプロンの洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。



<p>『いちおし献立』 発酵食品や食物繊維の多い食材を使用し、腸内環境を整え、免疫アップを目的とした「免疫をつける献立」または、子どもたちに伝えたい「行事食」「郷土食」「伝統食」を実施しています。</p>	<p>『日本型食生活の日献立』 毎月19日近くのごはん献立の日を実施。主食・主菜・副菜・汁ものに牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事を実施しています。</p>
<p>『かみかみ献立』 かみごたえのある食べ物、食物繊維の多い食べ物など意識してよくかんで食べるメニューです。よくかんで食べることで、むし歯の予防や、満腹中枢が刺激され食べ過ぎの予防につながります。食べすぎは肥満につながります。</p> 	<p>『のまたん献立』 南相馬市産の食材を使用した日を「のまたん献立の日」としています。「のまたん」は、南相馬市のご当地キャラクターです。</p> 

### アレルギー表示

食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合は各学校へご連絡ください。

表示をします	表示をしません
・献立表の欄に、卵・乳・小麦・かに・えび(沖アミ)・落花生・そばの7品目	・ハムや練り製品に含まれている卵など
・料理に使用する牛乳	・毎日の牛乳
	・主食(パン・めん)の小麦粉

