

3月 31日

令和5年度

南相馬市立幼小中学校



日	献立名	血液や筋肉となつて体を大きくする 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
金	セルフウインナードック	ウインナー		コッパン さとう	608	790	500
	イタリアンサラダ		レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	24.4	30.7	20.5
	はるさめスープ	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	はるさめ	26.7	32.5	22.4

<受験生応援献立> 受験生の皆さん！カツを食べて、受験を突破しよう！！ ~みんなで受験生を応援しよう！~

月	カツカレー (麦乳)	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリンピース	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ こむぎこ パンこ	667	875	554
	ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう きゅうり もやし コーン にんにく	ごま あぶら さとう	25.3	32.1	21.1
	あとひきみそだいず 小中	だいず みそ		さとう	23.3	28.4	20.2

<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。

火	ごはん			ごはん	614	768	498
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし しおこんぶ		あぶら	25.8	30.6	21.5
	とりにくとじゃがいものにももの	とりにく あつあげ しみじょう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	19.7	22.3	17.0
水	とうふのサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり とうふ だいず きんときまめ おおぶくまめ ツナ	キャベツ にんじん えだまめ	あぶら さとう	1.8	2.1	1.6
	とんこつラーメン (卵)	ぶたにく なるとう ずらのたまご	しょうが にんじん はくさい もやし たけのこ きくらげ ほうれんそう ねぎ	ちゅうかめん あぶら	606	791	489
水	しゃんはいバオズ (麦) 2コ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	28.9	36.8	23.4
	けんさんひとくちりんごゼリー		りんご レモン	さとう	19.2	22.1	16.6

<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。

木	むぎごはん			むぎごはん	590	789	532
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	あぶら さとう でんぶん	25.6	32.9	23.6
	こまつなのきんしあえ (卵)	たまご	こまつな もやし にんじん		21.4	27.3	20.8
	キャベツのみそしる	かんもどき みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ	じゃがいも	1.9	2.6	1.7
金	かたぬきチーズ (乳) 中	チーズ					
	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	791	525
	ツナサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり レタス	あおじそドレッシング	28.9	35.3	24.5
	ワンタンスープ (麦)	ぶたにく	にんじん もやし こまつな ねぎ	ワンタンのかわ あぶら	20.5	24.2	18.1
ヨーグルト (乳)	ヨーグルト			2.4	3.1	2.1	

<いちおし献立> 3.11復興きずなごはん

*きずなごはんとは・・・震災前、小高区村上の湿地帯では、「村上れんこん」の栽培が盛んに行われていました。れんこんは、「子孫繁栄」や「将来の見通しがよくなる」など縁起のよい食材として使われていました。そのれんこんを「紅梅の里」小高にちなんでゆかりと一緒にあむすびにし、今から3年前の、小高区4小学校の合同閉校式にあわせて出席者に配られました。このときのごはんが給食に登場します。

おにぎりが見られます。



月	きずなごはん		れんこん ゆかり	しこくまいごはん さとう	588	750	504
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	29.5	35.0	25.0
	にらともやしのからしあえ	ハム	にら もやし		18.9	21.4	16.8
	こまつなのみそしる (麦)	とうふ みそ	こまつな	あぶらふ じゃがいも	2.6	3.1	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 「切り干しだいこんとほうれん草のすまし汁」を提供します。

ほうれん草がテーマです。



火	ごはん			ごはん	634	798	503
	さばのみそに	さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	25.9	30.9	21.5
	みずなとコーンのサラダ	ベーコン	みずな きゅうり コーン えだまめ レモン	はるさめ さとう オリーブオイル	23.5	27.4	19.9
	きりぼしだいこんとほうれん草のすましじる	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん ほうれん草		2.2	3.0	1.8

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

13	とりなばんうどん		とりにく なたと	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こまつな	ソフトめん あぶら でんぶん	629	807	517
	スイートポテトサラダ		ハム	きゅうり 	さつまいも マヨネーズ(卵なし)	24.8	31.1	20.7
	はるか			はるか		18.6	21.1	16.3
14	むぎごはん				むぎごはん	2.7	3.3	2.1
	ぶたにくのねぎだれがけ		ぶたにく	ねぎ	こめこ あぶら さとう	647	819	548
	おかかあえ		かつおぶし	もやし にんじん ほうれんそう		25.8	30.9	22.1
	こんさいじる		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	25.1	28.8	21.7
15	コッパン				コッパン	2.0	2.4	1.6
	いちごジャム				いちごジャム	615	791	522
	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 にんじん	さとう あぶら	27.9	35.0	23.7
	ほたてのチャウダー(麦乳)		ほたて ベーコン きゅうりゆ	たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー パセリ	じゃがいも オリーブオイル ポタージュルー ベシメルソース	19.7	23.6	17.2
18	むぎごはん				むぎごはん	2.1	2.6	1.9
	たまごやき(卵)		たまご		あぶら さとう	685	853	542
	キャベツのゆかりあえ		ささかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり		25.8	30.8	20.8
	にくじゃが		ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	27.5	30.3	20.2
19	ごはん				ごはん	1.8	2.2	1.3
	はっぼうさい(卵)		ぶたにく ほたて いか うずらのたまご	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ たけのこ さやえんどう しょうが	あぶら でんぶん	614	758	481
	ほうれんそうシューマイ(麦) 幼1, 小中2個		とうふ すけそうだら	たまねぎ ほうれんそう	さとう	27.9	32.5	22.5
	ちゅうかサラダ		とりにく	きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	20.0	22.1	16.7
20	 春分の日(祝日) 							
21	むぎごはん				むぎごはん	1.7	1.9	1.3
	あじフライ(麦)		あじ		こむぎこ パンこ あぶら さとう	608	777	547
	ほうれんそうきなこあえ		きなこ	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	29.4	35.3	26.2
	かきたまみそしる(卵)		しみどうふ たまご とりにく みそ	にんじん だいこん なら		22.2	25.4	21.3
22	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>修了式 卒業式</p>  </div> <div style="text-align: right;"> <p>イラスト・文 「学校給食」より一部引用</p> </div> </div>							



**<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！
「ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、白菜、グリーンカールレタス
レタス」です。**



今月の 平均値	623 26.9 21.9 2.2	796 32.9 25.5 2.7	518 22.7 18.9 1.8
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

子どもたちの健康な心を育てる「食」 もう一度見直そう！



偏った食事や食事を抜くなど食生活が乱れ、また夜型の不規則な生活習慣を続けると、生活のリズムも狂い、体の調子が悪くなります。食事と心身は無関係ではありません。健康な心と体を育む食事について見直してみましょう。

こんな食習慣が

偏った食事がつづく。(野菜や海そうをたべない、牛乳をあまり飲まないなどの偏った食事)
朝ごはんをたべない
スナック菓子、ジュース、インスタント食品をよく食べる。
家族みんなで食卓を囲むことが少ない

低血糖症状
体がだるい
つかれやすい
やる気がでない

カルシウム不足
イライラする
おこりっぽい

ホルモンの
バランスが崩れる
こうふんじょうたい
興奮状態になる

家族のコミュニ
ケーション
食卓からマナーや
家族愛を育むことが
難しくなる

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます

私たちは、動物や植物の命をいただくことで、命をつないでいます。「食べる」ことは、生きるうえでの基本になります。当たり前前に食べている食事は、たくさんの人の手を経て、はじめて私たちは口にすることができます。

これからも感謝の気持ちを忘れず、食べ物をむだにすることなく、大切にしてほしいと思います。

