毎月１９日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

5月 こんだてひょう

令和6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りにくくする（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）

日	献　立　名				エネルギー たんぱく質 脂　質 塩　分 小	中	幼
＜のまたん献立＞きゅうり・グリーンカールレタスは、南相馬市産の野菜です。地元の野菜を食べよう。							
1	しょうゆラーメン	ぶたにく　なると　わかめ	しょうが　もやし　にんじん たけのこ　ほうれんそう　ねぎ きくらげ	ちゅうかめん　しょうゆラーメン あぶら	601	749	444
	たこナゲット（麦）〈幼１コ，小中２コ〉	たこ　いか　たちうお だいず		こむぎこ　でんぷん　さとう	29.9	37.2	22.6
水	ちゅうかサラダ（卵）	とりにく　たまご	きゅうり　グリーンカールレタス にんじん	はるさめ　ごまあぶら　さとう ごま	22.8	25.3	15.8
	かたぬきチーズ（乳）〈小中〉	チーズ			3.3	4.2	2.4
2	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ　にんじん　しいたけ	ごはん　あぶら　さとう	616	763	540
	あかうおのあおばあげ(麦卵)	あかうお　あおのり	しょうが	てんぷらこ　あぶら	25.8	30.7	22.1
	あさづけ	しおこんぶ	キャベツ　にんじん		17.1	19.2	15.3
木	なめこじる	とうふ　みそ	なめこ　だいこん　ねぎ		2.5	3.0	2.0
	かしわもち	あずき		さとう　こめこ			
7	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　にんじん たまねぎ　えだまめ	ごはん　じゃがいも あぶら　カレールウ	644 26.5	802 30.9	499 19.9
火	はるキャベツのサラダ	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん コーン	オリーブオイル　さとう	19.5	21.9	16.5
	ビーンズカル〈小中〉	だいず　にぼし		さとう　ごま	2.5	2.9	1.7
8	かきあげうどん うどんのかけじる	とりにく　なると	にんじん　しいたけ　ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	604	790	491
	かきあげ（卵麦）	ちりめんじゃこ　ちくわ	たまねぎ　ごぼう　コーン こねぎ　にんじん	てんぷらこ　あぶら	27.5	34.7	22.8
水	なごみあえ	ひじき　こんぶ	ほしだいこん　にんじん きくらげ　もやし　きゅうり たくあん	オリーブオイル	17.7 2.9	20.7 3.5	15.6 2.4
9	むぎごはん			むぎごはん	620	787	494
	さばのみそに	さば　とうにゅう　みそ	しょうが	さとう	26.9	32.3	21.6
	こまつなのきんしあえ（卵）	たまご	こまつな　にんじん　キャベツ		24.7	28.4	18.7
木	わかたけじる	わかめ　とうふ　かまぼこ	たけのこ　にんじん　えのきたけ さやえんどう		2.2	2.7	1.7
10	ピタパン			ピタパン	640	750	530
	タンドリーチキン スライスチーズ（乳）〈中のみ〉	とりにく　チーズ			28.6	34.8	23.9
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう　キャベツ　きゅうり にんじん	マヨネーズ（卵なし）	29.2	26.6	24.7
金	ミネストローネ（麦）	だいず　きんときまめ おおふくまめ　ウインナー	にんにく　にんじん　たまねぎ セロリー　キャベツ　えだまめ トマト	じゃがいも　マカロニ　あぶら	2.4	3.2	2.0
13	むぎごはん			むぎごはん	609	773	522
	マーボーなまあげ	ぶたにく　なまあげ　だいず みそ	にんじん　たまねぎ　たけのこ ねぎ　にら　しいたけ　しょうが にんにく	でんぷん　あぶら　さとう	25.2	30.6	21.9
月	ビタミンたっぷりサラダ	わかめ　とりにく	きゅうり　グリンカールレタス コーン　キャベツ	あおじそドレッシング	20.7	23.6	18.1
	みしょうかん		みしょうかん		1.4	1.6	1.2
＜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。							
14	ごはん			ごはん	600	750	483
	ほっけのからあげ	ほっけ		こめこ　あぶら	28	33.6	23.0
	もやしのカレーあえ	ハム	もやし　ピーマン		21.3	24.2	18.5
火	とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	しょうが　にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく あぶら	2.9	3.6	2.4
15	とんこつラーメン（卵）	ぶたにく　なると うずらのたまご〈中のみ〉	しょうが　にんじん　キャベツ もやし　ほうれんそう　たけのこ きくらげ　ねぎ	ちゅうかめん　あぶら	589 26.9	793 36.1	477 22.1
	にくぎょうざ（麦）〈小中2コ、幼１コ〉	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら	でんぷん　こむぎこ　あぶら	23.2	30.0	19.7
水	まめまめサラダ	だいず　ベーコン	えだまめ　コーン　レタス きゅうり　にんじん	オリーブオイル　さとう	3.1	4.1	2.5
運動会応援メニュー							
16	とんトンびょうしどん	ぶたにく　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　ねぎ たけのこ　にんにく	むぎごはん　さとう あぶら　こんにゃく	589	752	507
	きりぼしだいこんのハリハリあえ	ハム	きりぼしだいこん　にんじん きゅうり	あおじそドレッシング	26.4	31.4	22.5
	キャベツのみそしる	がんもどき　みそ	キャベツ　たまねぎ　しいたけ	じゃがいも	17.1	19.0	15.2
木	けんさんひとくちりんごゼリー		りんご　レモン	さとう	2.5	2.9	2.1

＊煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

17	コッペパン			コッペパン	586	753	498
	いちごジャム			いちごジャム	25.4	31.4	21.1
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ　パセリ	じゃがいも　あぶら オリーブオイル	17.8	21.1	17.1
金	スパゲッティスープ（麦）	とりにく　ひよこまめ	にんじん　たまねぎ　キャベツ	スパゲッティ　あぶら	2.2	3.0	1.9
＜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。							
20	むぎごはん			むぎごはん	604	757	496
	あつやきたまご（卵）	たまご		あぶら　さとう	27.4	31.8	21.7
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ　きゅうり　あかしそ		19.4	21.0	15.6
月	ちくぜんに	とりにく　だいず　あつあげ ちくわ	にんじん　ごぼう　しいたけ たけのこ　さやいんげん	こんにゃく　さとう　あぶら じゃがいも	2.0	2.2	1.4
21	ごはん			ごはん	611	764	494
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく　みそ	たまねぎ　しょうが　にんにく りんご	さとう	27.8	32.7	23.0
	こまつなののりあえ	かまぼこ　のり	こまつな　にんじん　もやし		20.7	23.5	18.1
火	せんだいふのみそしる（麦）	とうふ　みそ	だいこん　ねぎ	じゃがいも　ふ	2.2	2.6	1.8
＜のまたん献立＞ミニトマトは、南相馬市産の野菜です。地元の野菜を食べよう。							
22	わかめうどん	わかめ　とりにく　あぶらあげ なると	にんじん　ごぼう　ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	612 26.2	786 33.1	497 22.0
	ミニトマト〈１コ〉		トマト		15.5	17.2	13.8
水	チョコチップむしパン（麦乳）	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス　さとう チョコレート	2.3	2.7	1.8
＜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。							
〈いざ出陣！！　相馬野馬追メニュー　・・・・地元の伝統行事を理解しよう！！〉							
23	かいばしらごはん	あぶらあげ　ほたて	えだまめ　にんじん	ごはん　さとう　あぶら	607	764	551
	かつおのあげに	けんさんかつお	しょうが	あぶら　さとう　でんぷん	29.7	35.4	27.1
	きゅうりのこんぶづけ	しおこんぶ	きゅうり　だいこん		19.5	22.5	18.8
木	すまじじる（麦）	とうふ　かまぼこ	えのきたけ　にんじん　こねぎ	ふ	2.7	3.3	2.2
	かちぐり			くり			
＜のまたん献立＞アスパラガスは、南相馬市産の野菜です。地元の野菜を食べよう。							
24	こくとうコッペパン			こくとうコッペパン	586	770	493
	ツナサラダ	ツナ	たまねぎ　きゅうり　アスパラガス コーン	マヨネーズ（卵なし）	25.3	31.5	21.3
金	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　パセリ	パンこ	24.6 1.9	29.2 2.8	21.3 1.8
27	むぎごはん			むぎごはん	636	809	543
	とりにくのからあげ〈２コ〉	とりにく	しょうが　にんにく	でんぷん　あぶら	26.6	31.7	23
	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	さとう	24.4	27.9	21.1
月	みそけんちんじる	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　しょうが	じゃがいも　あぶら	1.9	2.2	1.4
28	ハヤシライス（麦乳）	ぶたにく　だいず しろはなまめ	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト　パセリ	ごはん　あぶら　ハヤシルウ デミグラスソース	656 27.7	815 32.0	485 21.5
	コーンとハムのサラダ	ハム	コーン　えだまめ　キャベツ きゅうり　にんじん　レモン	オリーブオイル　さとう	19.1	21.6	15.9
火	ヨーグルト（乳）〈小中〉	ヨーグルト			2.6	2.9	1.9
29	しおラーメン	ぶたにく　かまぼこ	にんじん　たまねぎ　もやし　ねぎ たけのこ　きくらげ　ほうれんそう	ちゅうかめん　あぶら	597 24.9	770 31.3	476 20.9
	だいがくいも〈幼1コ、小2コ、中3コ〉			さつまいも　あぶら　さとう みずあめ	21.3	24.1	18.3
水	かいそうサラダ	わかめ　くきわかめ　こんぶ とさかのり　ふのり　ツナ	にんじん　えだまめ グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	3.1	3.8	2.5
30	むぎごはん			むぎごはん	603	749	541
	さばのごまころもやき（卵）	さば　みそ　たまご		ごま　さとう	27.2	31.6	24.8
	もやしのシャキシャキナムル	とりにく	もやし　きゅうり　にんじん キャベツ	さとう　あぶら	22.9	23.9	22.0
木	えのきいりみそしる	わかめ　とうふ　あぶらあげ みそ	えのきたけ　にんじん　ねぎ	じゃがいも	1.7	2.2	1.6
31	しょくパン			しょくパン	630	825	519
	こくさんキャベツメンチカツ	とりにく　ぶたにく	キャベツ　たまねぎ	さとう　でんぷん　あぶら	25.6	33.3	21.2
	そえサニーレタス		サニーレタス	イタリアンドレッシング	23.0	27.8	18.6
金	コンソメスープ（麦）	ベーコン　ひよこまめ	たまねぎ　にんじん　キャベツ しめじ　パセリ	マカロニ　あぶら	2.2	3.0	1.8
	サワーゼリー（乳）	だっしふんにゅう	レモン	さとう			
今月の平均値					611 26.9 21.0 2.4	775 32.8 23.7 3.0	504 22.4 18.0 1.9

＜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！
「きゅうり、グリーンカールレタス、ミニトマト、アスパラ」です。

手をきれいに洗（あら）ってから、給食（きゅうしょく）の準備（じゅんび）をしましょう！

イラスト「学校給食」より引用