



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

6月 こんだまびよう

令和6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
3月	ごはん			ごはん	621	774	497
	あかうおのかおりあげ(卵麦)	あかうお	しょうが	さとう てんぷらこ パンこ ごま あぶら	28.1	33.5	23.1
	きりこんぶのいために	こんぶ とりにく あぶらあげ	ごぼう えだまめ にんじん	さとう こんにゃく あぶら	19.9	22.8	17.5
	すましじる	とうふ なんと	しめじ こまつな ねぎ		2.2	2.6	1.8



＜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。



＜むし歯予防献立＞ かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう！かむことは健康の第一歩です。

4月	ごはん		ごはん	623	786	504
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ	あかしそ	26.0	31.1	21.9
	にくじゃが(麦)	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	20.5	23.8	17.9
	カミカミサラダ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	1.9	2.3	1.7
5月	カレーうどん(麦乳)	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ	602	780	495
	さっぱりあえ	かまぼこ	もやし にんじん キャベツ	26.6	33.8	22.3
	みしょうかん		みしょうかん	18.2	20.9	16.2
6月	ごはん		ごはん	2.7	3.2	2.2
	のりつくだに	のりつくだに		604	803	491
	すぶた(卵)	ぶたにく だいず うすらのたまご(中のみ)	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ	25.4	33.3	21.5
	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	レタス きゅうり	19.9	26.3	17.4
7月	しゃくパン		しゃくパン	1.8	2.3	1.5
	くろまめきなこクリーム		くろまめきなこクリーム	644	840	565
	オムレツデミグラスソースかけ(卵麦乳)	たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パプリカ	27.5	35.1	23.7
	ぶたにくとみずなのスープ	ぶたにく とうふ	にんにく もやし にんじん キャベツ みずな	28.1	34.2	26.4

地産産物活用週間 ★福島県産・南相馬市産のたべものが給食に登場します!お楽しみに!!

10月	ごはん		ごはん	624	782	533
	あじフライ(麦)	あじ	こむぎこ、パンこ、あぶら さとう	27.0	32.1	23.8
	こんにゃくサラダ	とりにく	キャベツ もやし	24.4	28.1	23.0
	だいずたっぷりみそしる	とうふ あぶらあげ だいず しみとうふ みそ	えのきたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	2.0	2.5	1.9
11月	おやこどん(卵)	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	608	792	488
	みかんサラダ		なつみかん レタス きゅうり	24.8	31.1	20.8
	もずくスープ	もずく ベーコン とうふ	にんじん もやし こまつな ねぎ	21.4	27.3	18.7
	かたぬきチーズ(乳)〈中のみ〉	チーズ		2.5	3.2	1.9

＜いちおし献立の日＞ 食物繊維の多い食材を使用し、腸内環境をととのえ、免疫アップ！
季節を感じるデザートは給食室の手作ります。



12	みそラーメン		ぶたにく だいす なんと みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし コーン たら ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	586	744	493	
	ひじきサラダ		ひじき とうふ ツナ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん パプリカ	オリーブオイル あおじそドレッシング	27.2	34.7	23.1	
	水	あじさいゼリー		とうにゅう	りんご ぶどう もも	さとう	17.8	21.1	15.6
13	ごはん				ごはん	3.1	3.8	2.6	
	さけのしおやき		さけ			589	749	475	
	木	アスパラあえ	ハム	アスパラ きゅうり コーン パプリカ	キャベツ	オリーブオイル	29.6	36.1	24.9
		こつぶあげのみそしる	がんもどき とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ	じゃがいも		19.2	22.4	16.7
							2.3	2.8	1.9
14	ピザパン（乳）		ウインナー チーズ	マッシュルーム パプリカ 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 たまねぎ	コッパパン あぶら	587	762	495	
	金	アルファベットスープ（麦）	とりにく だいす	にんじん キャベツ ブロッコリー	マカロニ あぶら	28.2	35	23.7	
		けんさんひとくちとちおとめゼリー		いちご レモン	さとう	22.9	27.1	19.6	
							2.2	3.1	2.0

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

地場産物活用週間

17 月	ごはん				ごはん	604	754	488
	ぶたにくのアップルソースかけ		ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン	さとう	282	332	234
	ちくさあえ(卵)		ハム たまご	ほうれんそう もやし	わふうドレッシング さとう でんぶん	226	257	195
	キャベツのみそしる		とうふ わかめ みそ	こねぎ キャベツ		21	25	19
18 火	ごはん				ごはん	640	787	516
	マーボーとうふ		だいず とうふ ぶたにく 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	あぶら こめこ	27.7	32.7	232
	みずなとコーンのあえもの		とりにく	パプリカ みずな きゅうり コーン えだまめ	はるさめ さとう オリーブオイル	19.4	22.0	16.9
	けんさんひとくちりんごコンポート			りんご レモン	さとう	1.3	1.6	1.6
19 水	とりななばらうどん		とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほうれんそう しいたけ	ソフトめん あぶら でんぶん	576	746	468
	いかときゅうりのマリネ(麦)		いか	サニーレタス きゅうり パプリカ たまねぎ	マカロニ さとう オリーブオイル	28.7	36.0	24
						16.2	18.3	14.6
						2.6	3.2	2.2
 <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。								
 <のまだん献立>ブロッコリー・パプリカ・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。								
20 木	ごはん				ごはん	650	777	554
	けんさんかじきカツ(麦)		かじき みそ		こむぎ パンこ あぶら さとう	27.5	30.7	24.6
	ブロッコリーサラダ		ハム だいず	ブロッコリー たまねぎ パプリカ グリーンカールレタス わさび	あぶら さとう	19.5	20.8	18.3
	とうふのみそしる		とうふ みそ	にんじん もやし こねぎ	じゃがいも	24	28	22
	さくらんぼ		支援をいただきます！	さくらんぼ 				
21 金	しょくパン		原町区小学校・小高小学校は、相馬農業高校いちごジャム。 原町区幼・中学校・鹿島区幼・小・中学校は県産りんご		しょくパン	611	774	524
	そうまのうぎょうこうこういちごジャム けんさんりんごジャム				そうまのうぎょう高校いちごジャム けんさんりんごジャム	252	31.4	21.4
	とりにくのラビゴットソースかけ		とりにく	たまねぎ きゅうり トマト パプリカ	オリーブオイル さとう	22.3	26.6	19.4
	くきわかめのスープ		ウインナー くきわかめ	もやし にんじん ほうれんそう ねぎ		24	3.1	2.0
	ふくしまブルーベリーゼリー			ブルーベリー	さとう			
24 月	ごはん				ごはん	600	753	510
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	でんぶん あぶら さとう	256	30.6	23.0
	トマトサラダ		ハム	トマト グリーンカールレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	204	23.3	19.6
	じゃがいもとたまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやえんどう	じゃがいも	2.0	2.4	1.8
25 火	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 たまねぎ にんじん マッシュルーム	ごはん カレールウ あぶら じゃがいも	651	818	529
	とうふのサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり とうふ とりにく	キャベツ にんじん えだまめ	さとう あぶら	25.3	31.4	21.1
	メロン			メロン 		19.8	23.0	17.4
						2.3	3.0	1.8
26 水	チャンポンメン(麦)		ぶたにく いか かまぼこ	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん	583	752	468
	バオズ(麦)〈幼1コ、小中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	28.3	35.8	23.0
	ビーフンのサラダ		ベーコン	レタス きゅうり にんじん コーン	ピーフン さとう あぶら	20.8	24.1	17.9
						3.3	4.1	2.6
27 木	ごはん				ごはん	628	790	508
	とりにくのレモンづけ		とりにく	レモン	でんぶん あぶら さとう	25.4	30.7	21.5
	キャベツのおかかあえ		かまぼこ かつおぶし	キャベツ にんじん		23.4	26.7	20.2
	なまあげいりけんちんじる		なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	こんにゃく あぶら	2.2	2.8	1.8
28 金	しょくパン				しょくパン	635	809	539
	ももジャム				ももジャム	26.1	32.3	22.1
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず きんときまめ おおふくまめ	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ トマト	じゃがいも あぶら さとう	20.4	23.9	17.8
	マカロニサラダ(麦)		ハム	きゅうり コーン	マカロニ イタリアンドレッシング	2.1	2.9	1.9
 <今月ののまだん食材(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、パプリカ、ブロッコリー」です。						  		
今月の平均値						613 26.9 20.9 2.3	778 33.0 24.4 2.9	507 22.8 18.5 2.0