

令和6年度



7・8月 7月

7月







南相馬市立幼小中学校




毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

日	献立名	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
1月	ごはん			ごはん	601	758	465
	いかなゲット(麦)〈幼1こ、小中2こ〉	いか たちうお だいす		こむぎこ でんぶん さとう	25.7	31.0	20.6
	チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぶん オイスターソース	22.9	26.4	18.1
	やさいスープ	ベーコン だいす	にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ こまつな	あぶら	2.0	2.5	1.6
2月	ごはん			ごはん	619	785	480
	けんさんごもくあつやきたまご(卵麦)	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう でんぶん	25.7	31.4	20.3
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		20.1	23.5	16.1
	じゃがいものそぼろに	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	2.1	2.3	1.5
くのみたん献立 南相馬市でとれたとうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう							
3月	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ ほたてがい	にんじん たまねぎ セロリ トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル さとう	621	795	507
	さっぱりサラダ	ハム わかめ	グリーンカーレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	27.0	33.8	22.1
	むしとうもろこし		とうもろこし		18.2	20.6	15.4
					2.1	2.4	1.7
くたなばた献立 7月7日は七夕です。みなさんの願い事が叶いますように。たくさんのお星様☆をさがしてみてね。							
4月	のっけどん(卵)	たまご ぶたにく しみ豆腐	しょうが たまねぎ もやし さやえんどう	ごはん さとう でんぶん あぶら	596	744	484
	たなばたじる	なると とうふ	えのきたけ にんじん こねぎ オクラ	はるさめ	28.4	33.9	23.7
	たなばたゼリー		ひゅうがなつ	さとう	16.5	18.6	14.7
					2.1	2.5	1.6
5月	しょくパン			しょくパン	608	791	512
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	24.6	31.4	20.9
	チキンチンごぼろ	とりにく	ごぼろ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	22.9	28.1	19.9
	もずくスープ	もずく ウインナー かまぼこ とうふ	にんじん もやし ねぎ		2.6	3.4	2.1
くかみかみ献立 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。							
8月	ごはん			ごはん	622	754	501
	カミカミたこメンチ(麦)	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぶん パンこ あぶら	27.3	30.9	22.6
	かんてんサラダ	とりにく かんてん	きゅうり もやし みすな	わふうドレッシング	20.4	21.8	17.8
	ぐだくさんみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも あぶら	1.9	2.2	1.6
く旬の食材活用事業献立 福島県産食材を味わおう！ 福島県産の食材は、「とり肉・トマト・きゅうり・ヨーグルト」です。地元の食材に関心をもって、おいしくいただくよう！							
9月	チキンカレー(乳麦)	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 トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	700	888	527
	げんきサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	25.6	30.8	19.8
	ヨーグルト(乳)〈小中〉	ヨーグルト			25.0	29.0	20.4
					2.9	3.6	2.1
10月	ジャージャーめん	ぶたにく だいす みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん オイスターソース	591	747	499
	やさいとさつまあげのナムル	さつまあげ	こまつな もやし	ごま さとう ごまあぶら	29.1	37.1	25.0
	れいとうみかん		れいとうみかん		18.9	21.6	16.9
					2.6	3.2	2.0
11月	ごはん			ごはん	590	745	482
	あじつけのり	のり			29.1	34.7	25.0
	あじのしおこうじやき	あじ		しおこうじ	17.4	20	15.7
	ゴーヤチャンプル(卵)	たまご ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん たまねぎ にんにく	あぶら さとう	2.1	2.8	1.8
12月	キャベツのみそしる(麦)	あつあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	じゃがいも ふ			
	コッペパン			コッペパン	653	824	563
	だいすチョコクリーム(乳)			だいすチョコクリーム	26.7	32.6	22.8
	ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ かぼちゃ トマト ビーマン にんにく スッキーニ	オリーブオイル さとう	27.1	31.3	24.0
金	ふわふわたまごスープ(麦乳卵)	とりにく たまご だいす チーズ	たまねぎ こまつな にんじん	パンこ	2.5	3.1	2.1
	すいか		すいか				

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16	ごはん			ごはん	600	746	492
	なすいりマーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ なす ビーマン ししいたけ	28.1	33.8	24.1
	とりにくとやさしいあえもの		とりにく	きゅうり もやし キャベツ にんじん	21.4	23.9	19.2
	チーズ(乳)〈小中〉		チーズ		1.6	2.1	1.5
17	わかめうどん		とりにく わかめ あぶらあげ なると	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	587	758	485
	ちくさあえ		いか ハム	キャベツ もやし にんじん	29.2	36.8	24.2
	ガリガリくん (ぶどう)			ぶどう りんご パイナップル	14.6 2.5	16.7 3.0	13.3 2.0

＜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。

18	ごはん			ごはん	599	757	479
	さけのおやき		さけ		25.7	31.0	21.0
	じゃがいものみそがらめ		みそ きなこ	じゃがいも あぶら みずあめ	17.7	20.4	15.5
	さわにわん		かまぼこ	ごぼう ししいたけ たけのこ みずな にんじん	2.4	2.8	1.7
19	しょくパン			しょくパン	586	752	496
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	28.4	35.3	23.9
	とりにくのハーブやき		とりにく		20.6	24.4	17.8
	そえレタス			サニーレタス	2.2	3.0	1.8
	カレースープ		ベーコン みそ	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ コーン しめじ			
				あぶら			

夏バテ対策にオススメの食べ物

ビタミンB1を多く含む食べ物

夏の旬の野菜や果物

この季節にぴったり

のビタミン・ミネラルを豊富に含む。

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

香りのつよい野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。




すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。





暑い夏をのりこえるためには、冷たい飲み物やめん類だけでは、夏バテになってしまいます。たんぱく質やビタミンB1の多い食べ物と一緒に、夏野菜や香りのある野菜で食欲をアップさせましょう。

7月の
平均値

612	774	498
27.1	33.1	22.5
20.2	23.3	17.4
2.2	2.7	1.7

22	なつやさいカレー(麦乳)		ぶたにく だいす しろはなまめ	たまねぎ にんじん なす しょうが かぼちゃ さやいんげん にんにく トマト	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも	706	873	571
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶりのり ツナ	にんじん グリーンレタス えだまめ	あおじそドレッシング	25.4	30.9	21.4
	レモンゼリー			レモン	さとう	21.9	25.3	18.8
23	コッパパン				さとう	2.6	3.0	1.9
	チョコレートクリーム(乳)				コッパパン	632	804	540
	とりにくのラビゴットソースがけ		とりにく	たまねぎ トマト きいろビーマン パセリ	チョコレートクリーム	26.4	32.9	22.4
	アルファベットスープ(麦)		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	オリーブオイル さとう	26.8	31.2	23.6
26	ごはん				マカロニ あぶら	2.2	2.8	1.7
	マーボー豆腐		だいす 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 ししいたけ にんにく しょうが	ごはん	615	760	493
	ビーフンあえ(卵)		かまぼこ たまご	キャベツ にんじん	あぶら でんぶん	26.2	30.8	22.0
	ひとくちとちおとめゼリー			いちご レモン	ビーフン でんぶん さとう あぶら	19.6	22.3	16.9
					さとう	1.5	1.9	1.1

＜いちおし献立＞食物繊維の多い食品を使用し、免疫アップのメニューです。この時期の「とうがん」を食べてみよう！

27	ごはん			ごはん	634	789	514	
	さばのサラサやき		さば	しょうが トマト	さとう	26.2	31.0	21.8
	マカロニサラダ(麦)		ハム	にんじん きゅうり えだまめ	マカロニ イタリアンドレッシング	26.0	29.8	22.3
	とうがんのみそしる		あつあげ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ		1.8	2.2	1.4
28	じゃじゃめん		ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ ししいたけ ねぎ こねぎ にんにく しょうが レタス	ソフトめん あぶら さとう でんぶん	602	768	505
	シャキシャキサラダ		ちくわ	もやし きゅうり にんじん コーン	わふうドレッシング	27.1	34.0	23.2
	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	17.1	19.3	15.8
29	ごはん			ごはん	635	781	494	
	あつやきたまご(卵)		たまご	さとう あぶら	26.0	29.6	20.1	
	きりぼしだいこんのサラダ		ベーコン	きりぼしだいこん にんじん グリーンカールレタス ごぼう	あおじそドレッシング	21.8	23.9	17.5
	とりにくとじゃがいものにももの		とりにく あつあげ しみどうふ	たまねぎ にんじん ししいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	2.1	2.4	1.6
30	しょくパン			しょくパン	609	771	528	
	ももジャム			ももジャム	25.9	31.8	22.5	
	イタリアンサラダ		ツナ	レタス きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング	18.5	22.0	16.5
	ワンタンスープ(麦)		ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし ししいたけ ほうれんそう ねぎ	あぶら ワンタンのかわ	2.1	2.7	1.9
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト					



＜7・8月のさたん食材(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、トマト、とうもろこし」です。

イラスト「学校給食」 引用

8月の
平均値

633	792	521
26.0	32.0	22.0
22.0	25.0	19.0
2.1	2.5	1.6