



11月 こんだまびょう

令和6年度



南相馬市立原町幼小中学校

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

日	こんだてめい	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	しょくパン			しょくパン	604	773	515
	けんさんりんごジャム			けんさんりんごジャム	24.5	30.5	21.0
	マカロニサラダ(麦)	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	21.5	25.7	18.4
	ポトフ	ウインナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ かぶ かぶのは ブロッコリー セロリー しめじ パセリ	オリーブオイル じゃがいも	2.3	2.9	1.8
火	ごはん			ごはん	590	771	479
	てつこひじき	ひじき		ごま	28.6	36	24.0
	とりにくごぼうのつくね	とりにく	ごぼう しょうが たまねぎ えだまめ	でんぶん あぶら さとう	17.2	22	15.3
	きくかあえ	かまぼこ	きく ほうれんそう もやし	くろごま さとう	2.3	2.8	2.1
	すましじ(麦)(卵 中のみ)	とうふ なたとう ずらのたまご(中のみ)	たまごたけ にんじん こねぎ	ふ			
水	かきあげうどん	とりにく	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	ソフトめん	599	777	486
	かきあげのく(麦卵)	かまぼこ あおさ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン	てんぷらこ あぶら	25.1	31.9	20.9
	こうみあえ		だいこん きゅうり たくあん		18.1 2.4	20.8 3.1	16.1 2.0
木	むぎごはん			むぎごはん	598	768	514
	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 りんご	さとう	26.3	31.5	22.7
	さっぱりサラダ	ちくわ	サニーレタス きゅうり にんじん レモン	さとう オリーブオイル	22.5	25.6	19.5
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	さといも	2.3	2.8	1.9
金	コッペパン			コッペパン	590	752	520
	キャラメルクリーム(乳)			バテキャラメル	29.5	35.8	26.4
	ハムエッグ(卵)	ハム たまご	パセリ		20.4	23.6	19.1
	スープバゲッティ(麦)	とりにく ひよこめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	スパゲッティ あぶら	2.5	3.3	2.2
<地場産物活用週間 11日~22日> 南相馬市では、南相馬市産・福島県産食材の利用に力を入れています。							
11月	むぎごはん			むぎごはん	623	761	560
	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	30.9	25
	ブロッコリーあえ	ウインナー	ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン	さとう あぶら	21.1	22.9	19.8
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん しいたけ たら ねぎ トマト		2.2	2.5	1.9
12月	ごはん			ごはん	612	750	488
	なっとう	なっとう			28.5	32.6	23.5
	こまつなのきんしあえ(卵)	たまご	こまつな にんじん もやし		22.8	25.4	19.6
	おでん	とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ がんも	だいこん にんじん	さといも こんにゃく さとう	2.0	2.2	1.6
13月	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん キャベツ もやし コーン たら ねぎ きくらげ トマト にんにく	ちゅうかめん あぶら	607 24.2	784 30.5	483 20.4
	だいがくいも 幼1, 小2, 中3個			さつまいも あぶら さとう みずあめ	21.4	24.3	18.4
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	レタス きゅうり にんじん	あおじそドレッシング さまあぶら	3.2	4.0	2.6
14月	むぎごはん			むぎごはん	596	758	511
	とりにくのトマトソースがけ	とりにく みそ	たまねぎ パプリカ トマト マッシュルーム	オリーブオイル さとう	28.2	33.4	24.1
	ビーンズサラダ	だいず きんときまめ おおふくまめ だいず	きゅうり グリーンカールレタス	わふうドレッシング	20.8	23.5	18.3
	かきたまみそしる(卵)	たまご みそ とうふ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	1.7	3.8	1.4
<ふくしま健康応援メニュー> 福島県食育応援企業と果が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「キャベツととりにくのカレーミルクスープ」を提供します。							
15月	コッペパン			コッペパン	632	810	556
	けんさんなしジャム			けんさんなしジャム	24.6	31.0	21.7
	けんさんポークコロッケ(麦)	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも こむぎ パンこ あぶら でんぶん	24.4	29.2	22.5
	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	2.0	2.7	1.8
	キャベツととりにくのカレーミルクスープ(乳)	とりにく みそ きゅうり ゆう	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんにく	あぶら こめこ			

*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

18 月	むぎごはん				むぎごはん	591	755	491
	けんさんあつやたまご(卵)		たまご		さとう でんぶん あぶら	27.7	33.5	22.9
	もやしのゆかりあえ		ハム わかめ	もやし あかしそ		20.4	23.5	17
	すきやきに(麦)		ぶたにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきたけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	あぶらふ こんにやく あぶら さとう	2.1	2.3	1.5
<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。								
19 火	ごはん				ごはん	605	752	487
	さけのみじやき		さけ	にんじん パセリ	マヨネーズ(卵なし)	29.2	34.7	24.2
	はるさめのサラダ(卵)		たまご	きゅうり にんじん もやし	はるさめ あぶら さとう	23.0	25.1	19.8
	ぐだくさんみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ はくさい こねぎ トマト	さといも	1.9	2.2	1.7
<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。								
20 水	なめこうどん		ぶたにく かまぼこ	なめこ にんじん はくさい	ソフトめん	610	755	497
	あさづけ		こんぶ	ごぼう ねぎ ほうれんそう		26.0	32.3	21.9
	ごまおはぎ		あずき	きゅうり だいこん	ごま さとう もちごめ	12.3	13.2	11.3
21 木	チキンカレー(麦乳)		とりにく しろはなまめ だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールー	655	854	568
	かんてんサラダ		かんてん かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ	わふうドレッシング	25.0	30.7	22.1
	ヨーグルト 乳		ヨーグルト			20.0	24.2	17.7
22 金	きなこあげパン		きなこ		コッペパン あぶら さとう	2.8	3.3	2.1
	スイートポテトサラダ		ハム	きゅうり	マヨネーズ(卵なし) さつまいも	662	854	553
	ぶたにくとはくさいのスープ		ぶたにく なた	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめこ	24.8	30.7	20.8
<和食の日> 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えよう！ (2013年「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日が和食の日制定されました。)								
25 月	むぎごはん				むぎごはん	639	822	534
	さばのゆずみそがけ		さば みそ	ゆず	こめこ あぶら さとう	25.4	30.6	21.5
	のりあえ		のり	ほうれんそう にんじん もやし えだまめ		29.3	34.7	24.2
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも こんにやく あぶら	2.2	2.6	1.7
26 火	ごはん				ごはん	597	783	484
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	さとう	26.4	33.5	22.2
	さいかサラダ		ハム	りんご はくさい きゅうり	オリーブオイル さとう	19.6	25.2	17.3
	せんだいふのみそしる(麦)		とうふ みそ	ほうれんそう ねぎ	あぶらふ じゃがいも	2.3	3.0	1.8
	チーズ(乳)中のみ		チーズ					
27 水	しおラーメン(乳)		ぶたにく なた	たまねぎ にんじん もやし たけのこ コーン きくらげ ちんげんさい ねぎ	ちゅうかめん あぶら	601	755	503
	にくだんごもちごめむし		とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう ごまあぶら でんぶん もちごめ	27.7	34.3	23.0
	キャベツときゅうりのレモンづけ			きゅうり キャベツ レモン		18.9	21.5	16.6
	ラ・フランスゼリー			なし	さとう	3.3	4.1	2.7
<かみかみ献立> 南相馬市では、『よくかわ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかわことの大切さを伝えています。								
28 木	むぎごはん				むぎごはん	641	783	539
	さんまのかばやき		さんま	しょうが	さとう あぶら	26.4	30.6	22.5
	ごもきんぴら		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	こんにやく あぶら さとう	25.9	27.3	21.7
	だいこんのみそしる		とうふ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぎ		2.1	2.4	1.7
<かみかみ献立> 南相馬市では、『よくかわ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかわことの大切さを伝えています。								
29 金	しょくパン				しょくパン	633	812	531
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	25.4	31.4	21.4
	ツナときりぼしだいこんのサラダ		ツナ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう きゅうり レモン	さとう オリーブオイル	23.2	27.6	19.9
	ハヤシシチュー(麦乳)		ぶたにく 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 パセリ トマト	あぶら じゃがいも ハヤシルウ	2.1	2.8	1.9
<今月ののまん食材(南相馬市内産食材)南相馬市産の食べものを食べよう！ 「長ねぎ、きゅうり、白菜、」です。						今月の 平均値		
						614 21.6 2.3	781 32.3 3.0	514 22.6 1.9
朝晩の冷え込みが、一段と厳しくなってきました。朝ごはんは温かいみそ汁やスープをのんで、体を温めましょう。 ごはんやおかずも食べてげんきにすごそう！						イラスト「学校給食」より引用		