



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

5月
令和7年度

こんだてびょう



南相馬市立原町幼小中学校

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
--	--	--	----------------------------

日	こんだてめい	小	中	幼
---	--------	---	---	---

〈五月の節句メニュー〉 男の子のすこやかな成長と幸せを願い、みんなでお祝いを行う年中行事です。
こいのぼりや五月人形をかざり、ちまきやしわもちなどをたべてお祝いをする風習があります。

1 木	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	629	773	553
	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	26.3	31.3	22.5
	はるキャベツつけ	しおこんぶ	キャベツ にんじん		16.4	18.5	14.8
	すましじる(麦)	とうふ なた	えのきだけ さやえんどう こねぎ	ふ	2.6	3.0	2.1
	かしわもち	あずき		さとう こめこ			
2 金	しょくパン			しょくパン	653	836	542
	だいすチョコレート(乳)			だいすチョコ	25.4	31.1	21.1
	オムレツトマトソースがけ(卵)	たまご ベーコン	たまねぎ トマト	さとう	29.4	35.1	25.0
	ビーフンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しいたけ	ビーフ	2.7	3.4	2.1
7 水	とりなんばんうどん	とりにく なた	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな しいたけ ねぎ	ソフトめん あぶら でんぷん	609	781	506
	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)	25.1	31.3	20.9
	しょうなんゴールドゼリー		しょうなんゴールドオレンジ	さとう	18.9	21.7	16.6

〈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 木	ボークカレー(麦乳)	ぶたにく だいす しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	636	821	542
	ツナときりほしだいこんのサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり ごぼう レモン	さとう オリーブオイル	24.6	30.7	21.4
9 金	コッペパン			コッペパン	601	804	534
	いちごジャム			いちごジャム	24.6	32.3	22.4
	コーンいりメンチカツ	とりにく だいす	コーン たまねぎ	さとう こめこ あぶら でんぷん	22.2	28.1	20.8
	そえやさい		レタス きゅうり	わふうドレッシング	2.2	3.2	1.8
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも オリーブオイル			
12 月	むぎごはん			むぎごはん	590	753	504
	とりにくのハーブやき	とりにく			26.2	31.3	22.3
	パンプキンサラダ	ハム	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ(卵なし)	24.0	27.3	20.9
	もずくスープ	ぶたにく とうふ なた もずく	にんじん もやし こねぎ		1.9	2.4	1.6
13 火	ごはん			ごはん	609	769	495
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	あぶら さとう でんぷん	26.1	31.2	22.0
	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	でんぷん あぶら さとう	21.2	25	18.6
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ	じゃがいも	1.9	2.5	1.6
	チーズ(乳)〈中のみ〉	チーズ					
14 水	たんめん(卵)	ぶたにく なた うずらのたまご(中のみ)	にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ いら ねぎ	ちゅうかめん あぶら	586	758	455
	にくぎょうざ(麦)〈幼1個、小中2個〉	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら	でんぷん こむぎこ あぶら	26.6	34.4	21.3
	ちゅうかサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	ビーフン ごまあぶら さとう	20.6	25.4	16.7

〈 運動会応援メニュー 〉

15 木	とんとんびょうしどん	ぶたにく かまぼこ	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう	589	757	506
	だいすたっぶりみそしる	とうふ あぶらあげ しみどうふ みそ	えだまめ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	26.5	32.1	22.5
	みしょうかん		みしょうかん		19.1	21.8	16.9

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16 金	フレンチトースト(卵)		とうにゅう たまご		あつぎりしょくパン さとう	588	759	496
	グリーンサラダ		かまぼこ	グリーンカーレタス きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	25.1	31.2	21.4
	アルファベットスープ(麦)		ウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	マカロニ あぶら	19.7	23.4	17.3
	アップルシャーベット			りんご	さとう	2.6	3.3	2.0
19 月	ハヤシライス(麦乳)		ぶたにく だいす しろはなまめ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう トマト マッシュルーム パセリ	むぎごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	595 26.0	765 31.6	512 22.4
	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 きいろパプリカ	さとう あぶら	16.7	18.9	14.8
	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	2.1	2.5	1.7

<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。

20 火	ごはん				ごはん	633	796	504
	さばのみそに		さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう	27.1	32.5	22.2
	もやしシャキシャキナムル		ハム	もやし きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまあぶら	23	26.7	19.3
	かきたまじる(卵)		たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	じゃがいも でんぷん	2.2	2.9	1.8
21 水	スパゲッティミートソース		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ マッシュルーム にんにく トマト	ソフトめん オリーブオイル	624 27.4	793 33.6	518 23.3
	みかんサラダ			なつみかん きゅうり グリーンカーレタス	オリーブオイル さとう	17.0	19.1	14.9
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			2.1	2.4	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。
<相馬野馬追い献立> いざ出陣！ 武士が戦に出かける前に食べていた、士気を高めるメニューです。

22 木	かいばしらごはん		ほたて あぶらあげ	にんじん えだまめ	ごはん あぶら さとう	596	750	542
	かつおのあげに		かつお 	しょうが	あぶら でんぷん さとう	28.8	34.3	26.5
	きゅうりのこんぶづけ		こんぶ 	きゅうり だいこん		19.2	22.2	18.6
	すましじる(麦)		とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん ねぎ	ぶ	2.7	3.3	2.2
	かちぐり				くり			
23 金	コッペパン				コッペパン	635	814	533
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	25.9	31.9	21.8
	アスパラガスサラダ		ツナ	アスパラガス きゅうり たまねぎ パプリカ リーフレタス	イタリアンドレッシング	21.4	25.1	18.2
	コーンポタージュ(麦乳)		とりにく しろはなまめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも あぶら ポタージュルウ ベジマメルソース	2.1	2.9	1.7
26 月	むぎごはん				むぎごはん	593	759	509
	ぶたにくのしょうが焼き		ぶたにく	しょうが	さとう	28.2	33.8	24.1
	ひじきのいために		ひじき だいす さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	こんにゃく あぶら さとう	21.9	25.0	19.1
きぬさやのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん きぬさや ねぎ		2.1	2.6	1.7	
27 火	ごはん				ごはん	650	787	488
	あつやきたまご(卵)		たまご		あぶら さとう	26.6	30.7	21.0
	キャベツのあさづけ			キャベツ きゅうり しょうが		23.8	25	17.1
	ちくぜんに		とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	1.9	2.2	1.4
28 水	ちゃんぽんめん(麦)		ぶたにく かまぼこ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぷん あぶら	605 29.0	748 35.2	467 22.7
	たこナゲット(麦)(幼1コ、小中2コ)		たこ いか たちうお だいす		こむぎこ でんぷん さとう	24.1	26.5	19
	まめまめサラダ		だいす ハム	えだまめ コーン レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	3.1	3.7	2.4
29 木	むぎごはん				むぎごはん	613	783	524
	とりにくのねぎだれかけ		とりにく	ねぎ	でんぷん あぶら さとう	26.4	31.4	22.3
	もやしのカレーあえ			もやし きゅうり		23.2	26.9	20.2
	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	じゃがいも あぶら	2.0	2.3	1.5
30 金	こくとうコッペパン				コッペパン くらざとう	619	818	512
	ウインナーのバセリソースやき(麦乳)		ウインナー チーズ	たまねぎ コーン パセリ にんにく	パンこ オリーブオイル	27.0	34.0	22.7
	スープスパゲッティ(麦)		とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	スパゲッティ あぶら	23.9 2.5	28.7 3.3	20.0 2.0

<今月ののません食材(南相馬市内産使用食材)>南相馬市産の食材を食べよう!
「パプリカ、きゅうり、ねぎ、」です。

今月の 平均値	612 26.4 21.4 2.3	781 32.3 24.8 2.9	512 22.3 18.4 1.9
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

新しい環境からの疲れがでる時期です。朝食をしっかり食べて、すいみんもたっぷりとり、登校するようにしましょう。イラスト「学校給食」より引用