

4月 **こんだまひょう**
 令和8年度
 南相馬市立原町小中学校

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

ご入学・ご進級おめでとうございます

7	ボークカレー (麦乳) はるキャベツのサラダ	ふたにく だいず しろはなまめ かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり えだまめ コーン キャベツ にんじん	ごはん カレールウ じゃがいも あぶら あぶら さとう	634	803	513
8	ごもくあんかけうどん おからサラダ ひとくちブルーベリーゼリー	とりにく なんと おから ハム	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ しじみ にんじん きゅうり ブルーベリー	ソフトめん でんぷん じゃがいも マヨネーズ (卵なし) さとう	590	752	477
9	むぎごはん とりにくのレモンじょうゆやき ツナとコーンのあえもの なめこのみそしる	とりにく ツナ あつあげ みそ	レモン コーン レタス きゅうり にんじん なめこ ほうれんそう ねぎ	むぎごはん わふうドレッシング じゃがいも	583	752	504
10	コッパン だいずチョコクリーム (乳) こくさんキャベツメンチカツ そえグリーンカルレタス ビーフンスープ	とりにく ふたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ グリーンカルレタス にんじん もやし ねぎ いら	コッパン だいずチョコクリーム さとう でんぷん あぶら イタリアンドレッシング ビーフン	611	841	489

<入学・進級お祝い献立> ~入学・進級おめでとう!!~

13	しこくまいりごはん とりにくのからあげ (2個) キャベツのあさづけ すましじる おいおいデザート	とりにく とうふ なんと	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ ほうれんそう こねぎ いちご	ごはん しこくまい でんぷん あぶら さとう	608	769	524
14	ごはん あじつけのり にくじゃが カラフルサラダ	のり ふたにく あつあげ しみとうふ とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり コーン あかピーマン オレンジピーマン きいろピーマン	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう イタリアンドレッシング	593	746	482
15	しょうゆラーメン にくぎょうざ (麦) (幼1個、小中2個) はるさめのサラダ	ふたにく なんと わかめ ふたにく ベーコン	しょうが もやし にんじん ねぎ こまつな きくらげ キャベツ たまねぎ いら キャベツ きゅうり にんじん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こむぎこ あぶら あぶら さとう はるさめ	598	749	463

<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。日本型の食事形態を見直し、魚・豆・豆製品・いも類・海そう類・野菜類・きのこ類を使ったメニューをしっかりと食べよう。

16	むぎごはん さばのみそに きんぴらごぼう ごもくじる	さば とうにゅう みそ さつまあげ とりにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん しょうが だいこん にんじん ねぎ しじみ	むぎごはん さとう こんにゃく あぶら さとう でんぷん	609	788	511
17	しょくパン いちごジャム ジャーマンポテト カレースープ (麦)	ウィナー とりにく ひよこまめ	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	しょくパン イチゴジャム じゃがいも あぶら オリーブオイル マカロニ あぶら パンこ	622	808	521








給食エプロンの洗濯・
 アイロンがけにご協力
 をお願いします。




つぎの人が気持ちよく給食活動
 できるように。きれいにしてパ
 トンタッチしましょう。



*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています

20 月	むぎごはん			むぎごはん	587	744	501
	マーボー豆腐		ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ だけのこ いらねぎ しいたけ にんにく しょうが	27.3	32.6	23.6
	えだまめとチキンのサラダ		とりにく	えだまめ レタス きゅうり	21.1	23.9	18.5
21 火	ごはん			ごはん	597	749	480
	ほっけのしおやき		ほっけ		27.5	33.0	22.2
	マカロニサラダ(麦)		ハム	にんじん きゅうり キャベツ	22.3	25.8	19.1
22 水	きつねうどん		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	588	749	483
	さつまいもとじゃこのあげにみしょうかん		ちりめんじゃこ		26.0	32.6	21.5
				みしょうかん	14.7	16.4	13.3
23 木	むぎごはん			むぎごはん	595	775	508
	てりやきハンバーグ(麦)		とりにく ふたにく とうにゅう	たまねぎ	26.3	32.5	22.4
	みずなとコーンのサラダ			コーン みずな レタス	19.8	23.5	17.6
24 金	セルフワインナードックパン		ワインナー		587	775	477
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス	26.3	33.4	21.4
	やさいのとうにゅうスープ		とりにく とうにゅう しろはなまめ みそ	にんじん たまねぎ パセリ	22.8	28.4	18.7


<カミカミ献立> 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。またカルシウムの多い食品は、強い歯をつくります。

27 月	むぎごはん			むぎごはん	602	770	517
	ふたにくのしょうがやき		ふたにく	しょうが	26.7	31.8	22.8
	きりほしだいこんのハリハリあえ		ハム	きゅうり にんじん きりほしだいこん	22.1	25.1	19.2
	なまあげのみそしる		あつあげ みそ	さやいんげん ねぎ	2.1	2.5	1.7

<いちおし献立の日> たけのこごはんは、五月の節句メニューです。一節の成長の速いたけのこは、子ども達の健やかな成長を願う行事食です。

28 火	たけのこごはん		あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	632	778	558
	あかうおのたつたあげ		あかうお	しょうが	27.0	31.7	23.4
	キャベツときゅうりのレモンづけ			キャベツ きゅうり レモン	17.8	19.8	15.9
	すましじる		なると わかめ とうふ	えのきだけ こねぎ	2.6	3.2	2.2
	かしわもち		あずき				

29(水) 昭和の日(祝日)

30 木	ハヤシライス(麦乳)		ふたにく だいす	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	586	753	506
	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 パプリカ えだまめ	26.0	31.6	22.3
	ひとくちとちおとめゼリー			いちご レモン	17.0	19.3	15.1

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

今月の平均値	601 25.9 20.6 2.3	771 31.8 24.1 2.8	501 21.8 17.7 1.8
--------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

身支度をととのえて配膳しよう！ イラスト「学校給食」より引用

今年度も給食がスタートします。世界の経済が不安定なため、給食物資や資材など高騰が続きます。皆さんの楽しい給食のために給食室でも献立検討、調理に全力をつくしていきたいと思ひます。給食は食べるだけでなく、みんなと食べることで、コミュニケーションを育む場になったり、栄養や郷土の料理について学習したり、様々な場となります。一口でも味わい、残さず食べるようにしましょう。

『日本型食生活の日献立』
毎月19日近くのごはん献立の日を実施。ごはんを中心とした主食・主菜・副菜・汁ものに牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事を実施しています。

『いちおし献立』
発酵食品や食物繊維の多い食材を使用し、腸内環境を整え、免疫アップを目的とした「免疫をつける献立」または、子どもたちに伝えたい「行事食」「郷土食」「伝統食」を実施しています。

ぼうしをかぶる
マスクをきちんとつける
手をきれいにあらう
清けつなハンカチを使う
つめをみしかく
はくい白衣をきちんときる

『のまたん献立』
南相馬市産の食材を使用した日を「のまたん献立の日」としています。「のまたん」は、南相馬市のご当地キャラクターです。

『かみかみ献立』
よくかんで食べることで、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎの予防やむし歯の予防につながります。食べすぎは肥満につながります。かみごたえのある食べ物、食物繊維の多い食べ物など意識してよくかんで食べるメニューです。

給食エプロンは、①制服を汚さないため。②汚れたジャージで配膳しないなど衛生的に配膳するために身につけます。みんなが気持ちよく給食が食べられるように気をつけていきましょう。

○アレルギー表示について ※食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合は各学校へご連絡ください。

○表示をします	※表示例	●表示をしません
・献立表の欄に、卵・乳・小麦・かに・えび(沖アミ)・落花生・そば・くるみの8品目	マカロニサラダ(麦)	・ハムや練り製品に含まれている卵など
・料理に使用する牛乳	シチュー(乳)	・毎日の牛乳 ・主食(パン・めん)の小麦粉