

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	

日	こんだてめい
---	--------

節分メニュー 節分は、立春の前日にあたり、「一年間、健康で幸せに過ごせますように・・・」と願いをこめて行う伝統行事です。

せつぶんこんだて											
3月	むぎごはん				むぎごはん	591	753	521			
	いわしのさっぱり		いわし	うめ	さとう でんぶん	28.8	34.3	25.9			
	のりあえ		かまぼこ のり	ほうれんそう もやし にんじん		21.5	24.5	19.5			
	とんじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	2.2	2.7	1.9			
	こくとうふくまめ(麦)		だいず		さとう こむぎこ くるざとう もちごめ でんぶん						
4月	ゆかりごはん			あかしそ	ごはん	642	803	496			
	にくじゃが(麦)		ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう	じゃがいも ふ さとう あぶら こんにゃく	25.7	30.5	20.2			
	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	21.7	25.1	17.4			
	はくさいときゅうりのつけもの			はくさい きゅうり しょうが		2.7	3.1	2.1			
5月	マーボーめん		とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら	ちゅうかめん あぶら でんぶん	601	754	502			
	バリバリサラダ(麦)		とりにく	だいこん みずな きゅうり えだまめ レモン ごぼう	しゅうまいのかわ あぶら さとう オリーブオイル	27.7	34.5	23.0			
	やさいかじつゼリー			りんご みかん にんじん トマト		22.2	25.5	19.3			
水						2.6	3.3	2.0			

<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。

6 木	むぎごはん				むぎごはん	588	754	500
	ホッケのからあげ		ホッケ		でんぶん あぶら	26.7	32.3	22.5
	ほうれんそうのしらあえ		とうふ	ほうれんそう にんじん	こんにやく ごま さとう	21.2	24.4	18.4
	かきたまみそしる(卵)		たまご みそ	しいたけ にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	2.9	3.5	2.4
7 金	しょくパン				しょくパン	627	801	534
	けんさんりんごジャム 相農りんごジャム(原町区内幼小)			りんご 	さとう 相農りんごジャム	24.7	30.7	21.0
	みかんサラダ		ハム	なつみかん はくさい きゅうり	さとう オリーブオイル	20.7	24.6	17.9
	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	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	2.0	2.6	1.7

<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。

10月	むぎごはん				むぎごはん	596	764	510	
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが		27.8	33.2	23.8	
	きりぼしだいこんのソテー		ベーコン	きりぼしだいこん コーン にんにく	さやいんげん キャベツ	あぶら	22.0	25.1	19.2
	じゃがいものみそしる		とうふ しみとうふ みそ	にんじん もやし	こねぎ	じゃがいも	2.0	2.4	1.6
12月	きつねうどん		あぶらあげ ぶたにく なんと	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう	ねぎ	ソフトめん あぶら	622	786	518
	じゃことこまつなのあえもの		ちりめんじゃこ	こまつな もやし	しめじ	あおじそドレッシング あぶら	29.4	36.5	24.8
	てづくりココアプリン（乳）		ぎゅうにゅう			ホイップクリーム ココアプリンのもと	19.4 2.7	21.4 3.3	17.7 2.4
13月	オムライス（卵）		とりにく だいず たまご	たまねぎ コーン グリンピース		ごはん あぶら	614	792	480
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん レモン	きゅうり	コールスロードレッシング	24.6	30.8	19.8
	もずくスープ		もずく ベーコン とうふ	にんじん もやし	ねぎ		25.7	31.2	19.0
	チーズ（乳） 中のみ		チーズ				1.8	2.7	1.5
14月	セルフパーベキューサンド					まるパン	584	759	494
	（パーベキューサンドの具）		ぶたにく みそ	しょうが にんにく りんご パプリカ	たまねぎ	さとう あぶら	26.8	33.1	22.6
	アルファベットスープ（麦）		ウインナー ひよこめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー	キャベツ	マカロニ あぶら	21.6	25.7	18.7
	いよかん			いよかん			2.5	3.1	1.9

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

年中行事に
欠かさない
豆のおはなし
豆のパワーで寒い冬をのりこえよう！

今日は、豆をまいて鬼をおいはらう「節分」があります。季節の変わり目は体調をこわしやすく、昔の人はこれを「鬼(邪気)」のしわざとかがえていました。わざわいやえき病をもたらす「鬼」を追い払い幸福をまねくための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは「魔滅=鬼を滅ぼす」という説や「豆をいれる=魔(鬼)の目を射る」ということにつながる説があります。1年の始まりの健康をねがう大切な行事です。

今月は、大豆や豆製品をたくさん使ったメニューが登場します。これらの食べものは、たんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維がギュッとつまっています。毎日の食卓にぜひたべましょう。

17 月	むぎごはん					むぎごはん	596	762	506
	ハンバーグのあまずかけ(麦)		ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ		さとう パンこ でんぶん	28.7	34.6	24.3
	からしあえ			キャベツ にんじん もやし			18.6	21.1	16.5
	どさんこじる(乳)		さけ とうふ みそ	だいこん にんじん コーン ねぎ		じゃがいも あぶら バター	1.8	2.1	1.5
18 火	チキンカレー(麦乳)		とりにく だいず しろはなめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ		ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	675	832	521
	フレンチサラダ			だいこん レタス きゅうり にんじん		フレンチドレッシング	25.9	30.8	21.3
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト				18.8	21	15.4
							2.1	2.6	1.7
19 水	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん にら にんにく はくさい もやし ねぎ しいたけ		ちゅうかめん あぶら	588	752	475
	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 にら		でんぶん こむぎこ あぶら	27.2	33.9	22.5
	かいそうサラダ		わかめ きわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ	にんじん グリーンカールレタス えだまめ		あぶら さとう	21.7	25.1	18.4
							3.5	4.3	3.0

<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。

<ふくしま健康応援メニュー> 福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー
「にらと鶏団子の中華みそ汁」を提供します。

にらがテーマです。

20 木	むぎごはん					むぎごはん	639	811	570
	あじフライ(麦)		あじ	にらは、 食べる薬草です		こむぎこ、パンこ、あぶら さとう	25.4	30.8	23.0
	ハムとはるさめのあえもの		ハム	みずな キャベツ きゅうり		はるさめ わふうドレッシング	24.9	28.7	23.5
	にらとりだんごのちゅうかふう みそじる(麦)		みそ とうふ とりにく	たまねぎ にら にんじん ねぎ えのきたけ		ごまあぶら パンこ	2.1	2.6	1.8
21 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	609	784	508
	ボークビーンズ		ぶたにく だいず おおぶくめ きんときまめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト		じゃがいも あぶら さとう	27.2	34.0	23.0
	グリーンサラダ		とりにく	レタス 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	20.9	24.7	18.1
							2.1	2.7	1.8
25 火	ごはん					ごはん	589	768	472
	さばのしおやき		さば				27.5	35.8	22.6
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり あかしそ			19.2	24.0	16.4
	すいとんじる(麦)		ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		しらたまこ こむぎこ こんにゃく あぶら	2.1	2.6	1.6
26 水	カレーうどん(麦乳)		とりにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ		ソフトめん あぶら でんぶん カレールウ	654	822	552
	ささかまのいそべあげ(麦卵)		ささかま あおさのり			てんぷらこ あぶら	26.8	33.0	23.0
	はるか			はるか 			21.6	23.7	19.8
							2.6	2.9	2.2
27 木	むぎごはん					むぎごはん	597	762	513
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが		さとう	27.0	32.3	23.2
	ほうれんそうのおかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん			21.7	24.8	18.9
	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	1.9	2.1	1.5
28 金	コッペパン					コッペパン	647	817	523
	いちごジャム					いちごジャム	25.9	31.4	20.8
	いかナゲット(麦) 幼1こ、小中2こ		いか たちうお だいず			こむぎこ でんぶん さとう	24.2	27.4	18.9
	そえやさしい			レタス きゅうり		イタリアンドレッシング	2.3	2.9	1.9
	コーンポタージュ(麦乳)		とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ		あぶら じゃがいも ポタージュルウ ベシャメルソース			

<今月ののまん食材(南相馬市内産使用食材)> 南相馬市産の食材を食べよう!
「はくさい、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、」です。

今月の
平均値

614	782	511
26.9	32.9	22.6
21.5	24.9	18.5
2.3	2.9	1.9

イラスト「学校給食」より引用



さむいふゆは、牛乳がのりがちです。
牛乳は栄養の宝庫。育ちざかりのみなさんに必要な栄養がたっぷり。



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

牛乳 約40%

魚(小魚) 約33%

野菜 約19%

2 1 3

2025

令和	7
月	2



