



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

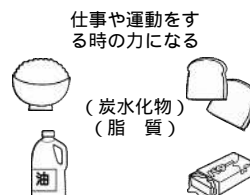
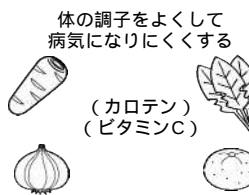


4月 **こんだてびより**

令和7年度



南相馬市立幼小中学校



エネルギー
たんぱく質
脂質
塩分



日	献立名	小	中	幼
---	-----	---	---	---

7月 **入学式・始業式**



<入学・進級お祝い献立 ~入学・進級おめでとう!!~>



8	しこくまいりごはん		しこくまいりごはん	610	755	498
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	26.9	31.6	22.3
	やさいのあえもの	かまぼこ	キャベツ もやし にんじん	17.3	19.4	15.5
火	すましじる	なると とうふ	えのきだけ こまつな こねぎ	2.2	2.6	2.0
	おいおいゼリー		いちご	さとう		
9	きつねうどん	ぶたにく 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	598	757	506
	ささかまのゆかりあげ(麦) 1枚	ささかまぼこ	あかしそ	28.6	35	24.7
水	レタスサラダ		レタス きゅうり	19.4	21.2	17.9
			わふうドレッシング	2.9	3.2	2.5
10	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく しろはなまめ だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	621	794	532
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ハム	コーン きゅうり もやし にんじん	25.8	30.7	22.0
木			あおじそドレッシング	19.7	22.3	17.1
				2.7	3.2	2.1
11	しょくパン		しょくパン	595	803	489
	こくさんいちごジャム		こくさんいちごジャム	24.6	31.9	20.3
	こくさんキャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	22.6	28.7	18.9
金	そえサニーレタス		サニーレタス	2.3	3.1	1.9
	やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	あぶら じゃがいも		



<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。

14	にくそぼろどん	とりにく しみどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しょうが	むぎごはん あぶら さとう でんぶ	585	754	504
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	あぶら さとう	27.6	33.2	23.7
月	キャベツのみそしる(麦)	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう	ふ	18.7	21.1	16.4
					2.0	2.4	1.6
15	ごはん			ごはん	629	805	540
	てつっこひじき	ひじき		ごま	25.9	31.6	22.5
火	にくじゃが(麦)	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ぶ	20.9	24.4	18.3
	ビーンズサラダ	だいず きんときまめ おおふくまめ ツナ	きゅうり レタス	わふうドレッシング	1.7	1.9	1.5
16	しょうゆラーメン	ぶたにく わかめ なると	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	ちゅうかめん あぶら	602	746	468
	とうふナゲット(麦) 幼1, 小中2コ	とうふ とうにゅう さかなすりみ	たまねぎ コーン にんじん えだまめ	こむぎこ あぶら でんぶ さとう	25.1	30.8	20.5
水	さっぱりサラダ	ベーコン	グリーンカールレタス きゅうり コーン あかピーマン レモン	オリブオイル さとう	26.8	29.7	20.9
					3.1	3.9	2.5

<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。

17	むぎごはん		むぎごはん	591	756	506
	さけのからあげ	さけ	こめこ あぶら	27.9	33.3	23.8
木	のりあえ	のり	もやし こまつな にんじん	22.8	26.3	19.8
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	2.3	2.8	1.9

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

18 金	コッペパン				コッペパン	595	770	500
	ラ・フランスジャム				ラ・フランスジャム	24.4	30.7	20.8
	ジャーマンポテト		ウインナー	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブオイル あぶら	20.2	24.2	17.5
	ミネストローネ(麦)		とりにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	マカロニ あぶら	2.2	2.8	1.8
21 月	むぎごはん				むぎごはん	589	749	502
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶん	27.0	31.8	23.1
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	レタス きゅうり にんじん コーン えだまめ	あおじそドレッシング	20.9	23.7	18.4

＜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。

22 火	ごはん				ごはん	592	751	474
	さばのしおやき		さば			29.5	36.0	24.2
	キャベツのあさづけ			キャベツ きゅうり しょうが		21.0	24.6	17.9
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.3	2.8	1.8
23 水	わかめうどん		わかめ とりにく あぶらあげ なんと	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	ソフトめん	612	777	511
	バリバリサラダ(麦)		ハム	キャベツ みずな きゅうり ごぼう レモン	しゅうまいのかわ あぶら オリーブオイル さとう	18.3	20.5	16.4
	プリン(乳・卵なし)				プリン(乳卵なし)	2.6	3.1	2.1
24 木	むぎごはん				むぎごはん	599	767	513
	ぶたにくのアップルソースがけ		ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン	さとう	28.6	34.2	24.4
	ほうれんそうおかかあえ		ちくわ かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし えだまめ		22.4	25.6	19.5
	なめこじる		あぶらあげ とうふ みそ	なめこ たまねぎ		2.0	2.3	1.6
25 金	ウインナードックパン		ウインナー		コッペパン さとう	600	781	460
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス		26.8	33.9	21.0
	ワンタンスープ(麦)		とりにく かまぼこ	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ	ワンタンのかわ	24.1	29.5	17.5
28 月	むぎごはん				むぎごはん	643	817	549
	とりにくのからあげ 2コ		とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	28.1	33.8	23.9
	マカロニサラダ(麦)		ツナ	きゅうり にんじん キャベツ	マヨネーズ(卵なし) マカロニ	24.6	28.5	21.3
	ぐだくさんじる(麦)		とうふ みそ	にんじん たまねぎ こねぎ	じゃがいも ふ	2.0	2.3	1.7

29 火 昭和の日(祝日)

＜のまたん献立＞きゅうり・グリーンカールレタスは、南相馬市産の野菜です。地元の野菜を食べよう。

30 水	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく にんじん にら もやし キャベツ コーン きくらげ ねぎ	ちゅうがめん あぶら	604	744	474
	こんにゃくサラダ		ハム	きゅうり にんじん グリーンカールレタス	こんにゃく あぶら さとう	28.6	34.6	23.4
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			20.2	22.6	16.3
						3.2	4.0	2.6

＜今月ののまたん食材(南相馬市内産食材)＞

南相馬市産の食べものを食べよう！

「グリーンカールレタス、きゅうり」です。



イラスト
「学校給食」
「食育イラスト」より引用

今月の
平均値

604	770	502
27.0	32.9	22.7
21.2	24.5	18.1
2.3	2.8	1.9

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の花が彩りを添える中、真新しい制服やランドセルを背負った1年生を迎え、新学期がスタートしました。食べることは、心と体を健康にし充実した学校生活を支えてくれます。おいしくたべて、楽しい給食時間になるように給食室でも力を合わせて応援していきたいと思ひます。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

給食は、学校給食法に基づき実施される教育活動の一つです。栄養バランスのとれた食事をとることで成長期にある子ども達の健全な発達を支えることはもちろんですが、健康に良い食事のとり方や食文化、食事のマナー、地場産物についてなど色々な事を学ぶ時間です。クラスの友達と楽しい時間を過ごしましょう。

『日本型食生活の日献立』

毎月19日近くのごはん献立の日に実施。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。



次の当番さんが気持ちよく活動できるように・・・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。



『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。

『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。

『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。



○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

