

3月

こんだてびょう

令和6年度



南相馬市立原町幼小中学校

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
---	--------

ひなまつり 献立 <ひなまつり献立>女の子の健やかな成長を願ってみんなでお祝いをします。

<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。

3月	ちらしずし(卵)	あぶらあげ たまご	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん さとう あぶら	609	759	452
	さけのはなごやき	さけ みそ	パプリカ	マヨネーズ(卵なし)	29.3	35.0	21.3
	すましじる(麦)	とうふ かまぼこ わかめ	えのきたけ こねぎ	ふ	18.4	21.5	16.1
	レモンヨーグルト(乳) 小・中のみ	ヨーグルト			3.0	3.6	2.4

<受験生応援献立>受験生の皆さん!カツを食べて、受験を突破しよう!! ~みんなで受験生を応援しよう!~

<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。

4月	カツカレー(麦乳)	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら	648	842	537
	(こくさんヒレカツ(麦))	ぶたにく		パンこ こむぎこ さとう	25.3	32.2	21.9
	ブロッコリーサラダ	とりにく	ブロッコリー レタス きゅうり コーン	あおじそドレッシング	21.1	25.8	19.1
	きよみオレンジ		きよみオレンジ		1.9	2.4	1.6
5月	とんこつラーメン	ぶたにく なんと	しょうが はくさい ねぎ にんじん たけのこ きくらげ ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら	593	754	486
	パオズ(麦) 2コ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	27.3	34.6	22.2
	こまつなとにんじんのごまあえ		こまつな もやし にんじん	ごま さとう	20.7	23.9	17.6
	いちごゼリー		いちご クランベリー	さとう	2.8	3.6	2.3
6月	むぎごはん			むぎごはん	595	760	512
	とりにくのハーブやき	とりにく			28.4	34.0	24.5
	キャベツときゅうりとハムのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	あぶら さとう	22.4	25.6	19.4
	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 しょうが	じゃがいも こんにゃく あぶら	1.9	2.3	1.5

<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
「トマトとほうれん草の中華風たまごスープ」を提供します。 ほうれん草がテーマです。

7月	ココアあげパン(乳)			コッペパン ミルクココア あぶら さとう	621	801	517
	ベーコンサラダ	ベーコン	みずな グリーンカールレタス きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	25.3	31.6	21.5
	トマトとほうれん草のちゅうかふう たまごスープ(卵)	とりにく たまご	トマト ほうれん草 きくらげ たまねぎ	あぶら でんぶん	25.5	30.5	21.7
10月	おやこどん(卵)	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	むぎごはん さとう あぶら	584	748	500
	だいこんのこうみづけ		だいこん きゅうり たくあん		26.1	31.2	22.3
	さつまいものみそしる	しみどうふ あつあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	さつまいも	19.2	21.8	16.9
					3.0	3.4	2.3

*きずなごはんとは・・・東日本大震災前、小高区村上の湿地帯では、「村上れんこん」の栽培が盛んに行われていました。れんこんは、「子孫繁栄」や「将来の見通しがよくなる」など縁起のよい食材として使われていました。そのれんこんを「紅梅の里」小高にちなみ、ゆかりごはんにレンコンをあしらひ、おむすびにして令和3年3月27日の小高区4小学校の合同閉校式の出席者に配られました。このときのごはんが給食に登場します。

きずなむすびが見られます。



11月	きずなごはん		れんこん あかしそ	ごはん こだいまい さとう	657	828	560
	さばのさらさやき	さば	しょうが	さとう	25.9	30.7	22.3
	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)	29.3	33.8	25.0
	わふうスープ	とうふ	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ		2.4	3.0	1.9
12月	なめこうどん	とりにく なんと	なめこ にんじん ごぼう はくさい ねぎ ほうれん草 しいたけ	ソフトめん あぶら	611	776	497
	ポテトあえ	ベーコン	えだめめ コーン	じゃがいも	26.0	32.4	21.7
	てづくりあおりんごゼリー		りんご	さとう ナタデココ	16.7	18.9	14.8
					2.8	3.2	2.3

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

13 木	むぎごはん			むぎごはん	608	774	516
	ぶたにくのパーベキューソース		ぶたにく みそ	しょうが にんにく りんご たまねぎ	25.7	30.8	22.2
	ほうれんそうのかりかりあえ		あぶらあげ	ほうれんそう にんじん もやし	20.2	22.8	17.7
	おくずかけ(麦)		とうふ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	2.2	2.6	1.7
14 金	しょくパン			しょくパン	611	829	538
	ハムチーズフライ(麦乳)		ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	27.5	35.4	24.2
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス	22.5	29.4	21.2
	ポトフ		ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは キャベツ パセリ	2.4	3.3	2.2

<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 月	むぎごはん			むぎごはん	614	751	552
	カジキカツ(麦)		カジキ	ビタミン カロチン	28.7	32.8	26.1
	もやしのカレーあえ		とりにく	ビーマン もやし	19.8	21.3	18.7
	むらくもじる(卵)		ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	2.1	2.4	1.8
18 火	ごはん			ごはん	616	813	506
	すぶた(卵・中のみ)		ぶたにく だいず うずらのたまご(中のみ)	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ	24.5	31.9	20.8
	ちゅうかサラダ		ハム	キャベツ きゅうり	20.7	27.1	18.2
	はるか			はるか	1.4	1.9	1.1
19 水	しょうゆラーメン		ぶたにく わかめ なた	しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ きくらげ	64.6	80.8	52.9
	ビーンズサラダ		だいず きんときまめ おおふくまめ	きゅうり グリーンカールレタス コーン	22.9	26.0	19.7
	てづくりキャロットマフィン(麦乳)		ぎゅうにゅう	にんじん	2.7	3.5	2.3

春分の日



春分の日

春分の日(春のお彼岸)には、ぼたもちを食べる食文化があります。家族みんなで、ぼたもちをたべて春の行事食を楽しみましょう。ぼたもちという名前は、春に花が咲く『牡丹(ぼたん)』の花が由来しています。

卒業式・修了式



21 金	コッペパン			コッペパン	604	774	512
	パテチョコレート(乳)			パテチョコレート	26.4	32.9	22.3
	マーマレードチキン		とりにく	マーマレード	22.5	26.6	19.7
	そえレタス			レタス	2.3	2.9	1.7
	マカロニスープ(麦)		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな			



<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!
「はくさい、ぎゅうり、ほうれんそう、グリーンカールレタス」です。

今月の 平均値	616 26.6 2.4	787 32.7 2.9	515 22.5 1.9
------------	--------------------	--------------------	--------------------

イラスト「学校給食」より引用

卒業生の皆さんへ

6年生のみなさん、中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。今までの学校生活を振り返ると、それぞれたくさん思い出が思い出されますね！給食はそんな思い出の一つになることを願っています。これからも自分の健康に関心を持ち、将来に向けて今まで以上に『食べること』を大切に！！

家族で食事を楽しみ豊かな心をそだてよう！

規則正しい食生活
朝食欠食がない、食事や間食の時間が規則正しい。

共食のいいところ

生活リズム
早寝早起きの生活リズムの習慣ができる。

健康な食生活
野菜や果物など健康な食品をとる機会が多くなる。主食・主菜・副菜・汁ものを食べている。

自分が健康だと感じている
健康に関する自己評価が高い、心の健康状態が良い。



ご卒業おめでとうございます！



バランスのとれた食事のポイント！

たべもの栄養は、あか・きいろ・みどりの3つの色の食品をそろえると、栄養のバランスが整(ととの)います。これを基本に主食・主菜・副菜・汁ものをそろえ楽しみながら食事をしていきましょう。