



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

1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

日	こんだてめい	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			
8	チャンポンめん(麦)	ぶたにく かまぼこ	しいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし しょうが にんにく ねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぶん	606	769	495
水	さつまいもとにぼしのあげに	ちりめんじゃこ だいず		さつまいも でんぶん あぶら さとう みずあめ	24.7	30.8	20.6
	りんご		りんご		20.7	23.7	18.1
					3.2	3.8	2.5

<郷土食メニュー> 季節の行事食を味わおう！雑煮は「ハレ」の日に味わうおめでたい食べ物です。
今までの感謝と新年の豊作・家内安全を祈って食べる行事食です。

<七草献立> 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。

9	むぎごはん		むぎごはん	591	757	498
木	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	27.1	32.8	22.6
	なます		だいこん にんじん	19.7	22.7	17.1
	ななくさいりょうに	とりにく なんと あぶらあげ しみどうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	1.8	2.3	1.5

* 今月パンの日、中学校には「よつわりパン」が提供されます。よつわりパンは南相馬のソウルフードです。(学校ごとに割り振られます。)

10	ピザパン(乳)	ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト	コッペパン オリーブオイル	591	757	500
金	*よつわりパン(乳) (原三中・鹿島中)	あずき		パン さとう なまクリーム	25.3	31.0	21.2
	*ポテトチーズやき (原三中・鹿島中)	ベーコン チーズ	ピーマン 玉ねぎ パプリカ マッシュルーム トマト	じゃがいも オリーブオイル	22.5	26.8	19.6
	ぶたにくとはくさいのスープ	ぶたにく なんと	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめこ	2.5	3.1	2.0
	みかん		みかん				

<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
「野菜のあまみたっぷりみそ汁」を提供します。

ねぎがテーマです。

14	ルーローはん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん ごまあぶら	597	750	483
火	さっぱりサラダ	かまぼこ	ブロッコリー	さとう オイスターソース	25.6	30.5	21.4
	やさしいあまみたっぷりみそしる	みそ	きりぼしだいこん にんじん かぶ かぶのは ねぎ	さつまいも こんにやく	17.6	19.7	15.6
					2.0	2.5	1.6
15	とりなんばんうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう しいたけ	ソフトめん あぶら でんぶん	612	773	497
水	こまつなツナあえ	ツナ	こまつな もやし		28.0	34.8	23.6
	てづくりあんゆべし(麦)	あずき		さとう こむぎこ	15.3	17.1	13.6
					2.6	3.4	2.2
16	むぎごはん			むぎごはん	592	750	511
木	マーボーどうふ	ぶたにく だいず 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 しょうが にんにく	こめこ あぶら	27.0	32.0	23.2
	げんきサラダ	とりにく こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり コーン	さとう あぶら	19.4	21.9	17.2
	スイーツスプリング		スイーツスプリング		1.3	1.5	1.1
17	コッペパン			コッペパン	645	800	526
金	*よつわりパン(乳) (原二中・石神中)	あずき		パン さとう なまクリーム	27.6	33.5	23.0
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	25.3	28.3	20.3
	オムレツのトマトソースがけ(卵)	たまご ベーコン	たまねぎ トマト	さとう でんぶん	2.7	3.3	2.1
	ポトフ	ウインナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ かぶ かぶのは ブロッコリー セロリ	オリーブオイル じゃがいも			
20	ハヤシライス(麦乳)	ぶたにく だいず しろはなまめ	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマト えだまめ パセリ	むぎごはん あぶら ハヤシルウ	659	838	522
月	フルーツポンチ	とうにゅう	りんご ぶどう もも みかん ラ・フランス レモン	さとう	25.6	30.8	19.3
	かたぬきチーズ(乳) 小中のみ	チーズ			20.8	23.4	15.0
					2.3	2.5	1.5

<ふくしまっ子ごはんコンテストメニュー> この日のごはんは、ふくしまっ子ごはんコンテスト最優秀賞のメニューです。

21	あおさとしょうがコーンのまぜごはん	あおさのり	しょうが コーン	ごはん	619	793	481
火	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	さとう でんぶん あぶら	24.7	31.0	20.3
	レタスサラダ		レタス きゅうり	わふうドレッシング	21.3	24.8	17.3
	のっぺいじる	とりにく とうふ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ねぎ	さといも でんぶん	2.2	2.6	1.8

* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

 <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。										
22	水	しおラーメン（乳）		ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら	610 25.6	747 31.3	506 21.4	
		カミカミサラダ		ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	わふうドレッシング	22.6	24.4	19.3	
		サーターアングダー（麦乳卵）		たまご		こむぎこ くるさとう あぶら ホットケーキミックス	2.8	3.6	2.3	
<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。										
23	木	むぎごはん				むぎごはん	611	751	546	
		さばのごまころもやき(卵)		さば みそ たまご		ごま さとう	27.1	31.0	24.7	
		はくさいづけ			はくさい にんじん しょうが		28.1	30.3	26.3	
		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	1.8	2.1	1.5	
 1月24日～1月30日は学校給食週間です!! 「世界の味を楽しもう」をテーマに、日本や世界各国の代表料理をとりいれた献立になっています										
<インドの献立> カチュンバルサラダとは、生野菜をスパイスで和えたサラダです。										
24	金	ナン				ナン	637	759	493	
		キーマカレー（麦乳）		ぶたにく とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく	あぶら カレールウ	28.4	33.0	22.5	
		カチュンバルふうサラダ		ひよこめ	レタス きゅうり パプリカ コーン レモン	オリーブオイル さとう	24.1	27.4	19.5	
		ヨーグルト（乳）		ヨーグルト			3.1	3.9	2.4	
<日本の献立> じぶんでおにぎりを作って食べましょう。伝統食材「いもがら」を使ったみそ汁です。										
27	月	セルフわかめおにぎり		のり わかめ		むぎごはん	601	771	510	
		さけのからあげ		さけ		こめこ あぶら	28.9	34.7	24.5	
		こんにゃくのおかか		とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん しいたけ	こんにゃく あぶら さとう	19.5	22.7	16.9	
		いもがらじる（麦）		みそ	いもがら はくさい だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも ふ	3.0	3.7	2.4	
<中国の献立> チンジャオロースー（青椒肉絲）とはピーマンやたけのこ、肉などを細切りにしていためた料理です。										
28	火	ごはん				ごはん	595	752	481	
		チンジャオロースー		ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら オイスターソース	26.2	31.6	22.1	
		ちゅうかあえ		かまぼこ	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら	22.6	26.5	19.8	
		かきたまスープ（卵）		たまご ベーコン とうふ	しいたけ チンゲンサイ ねぎ		2.2	2.5	2.0	
<イタリアの献立> イタリアといえばトマトとオリーブオイルを使ったパスタやピザが王道です。今日はパスタ料理です。										
29	水	トマトとベーコンのスパゲッティ		ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ しめじ トマト にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル さとう	626	796	523	
		イタリアンサラダ		とりにく	リーフレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	24.9	30.9	21.1	
		てづくりとうにゅうプリン		とうにゅう		さとう プリンのもと	18.6	20.6	16.7	
<アメリカの献立> 移民と先住民の他民族国家でいろいろなメニューがあります。 クラムチャウダーはアメリカ先住民の食文化がもとになった料理です。 バーベキューは、スポーツ観戦やパーティなどの行事の時に食べる料理です。 大きなかたまり肉をじっくり焼き上げてみんなで食べます。										
30	木	むぎごはん				むぎごはん	622	790	532	
		バーベキューチキン		とりにく	にんにく しょうが		27.5	32.7	23.3	
		コールスローサラダ			にんじん きゅうり キャベツ コーン	コールスロードレッシング	20.8	23.7	18.2	
		クラムチャウダー（麦乳）		ぼたて ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	じゃがいも オリーブオイル ポタージュルウ ペシャメルソース	1.9	2.4	1.7	
31	金	しょくパン				しょくパン	647	822	553	
		*よつわりパン（乳） （原一中・小高中）		あずき		パン さとう なまクリーム	24.5	31.1	20.9	
		くるまめきなこクリーム（乳）				くるまめきなこクリーム	28.1	32.7	25.3	
		ツナマヨサラダ		ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	2.3	2.8	1.9	
		ワンタンスープ（麦）		ぶたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	ワンタン あぶら				
		*あとひきみそだいず（原一中・小高中）		だいず みそ		さとう				
 <今月の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、リーフレタス、ほうれんそう、パプリカ、はくさい、ねぎ、芋がら」です。							今月の 平均値	615 26.4 21.6 2.3	775 32.0 24.5 2.9	509 22.1 18.6 1.9

南相馬には
おいしい野菜が
いっぱい!!

学校給食週間・・・給食の始まりは、食べ物が不足していた時代、
子どもたちに栄養補給を目的としてはじめられました。今では、食育を目的として行われています。



いつでもおいしい給食が食べられる・・・あたりまえの日常に「感謝の心」で食べられるといいですね！！