



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

## 4月 フルーツピクニック

令和7年度

南相馬市立石神第二小学校

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りにくくする (カロテン) (ビタミンC)	仕事や運動をする時のか力になる (炭水化物) (脂質)	エネルギーたんぱく質 脂質 塩
MILK	ONION	OIL	Small Box

献立名



## 入学式・始業式

<入学・進級お祝い献立>～入学・進級おめでとう！～

日	献立名	内容	内容	小	中	幼
7月	入学式	内容	内容	内容	内容	内容
8	しこくまいりごはん	内容	内容	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
	おいわいゼリー		いちご		さとう	
9	きつねうどん	ふたにく 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
				2.9	3.2	2.5
10	ポークカレー（麦乳）	ふたにく しろはなまめ だいす	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	621	794	532
木	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ ときかのり 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
				19.7	22.3	17.1
				2.7	3.2	2.1
11	しょくパン			595	803	489
	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 ふたにく	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。

日	献立名	内容	内容	小	中	幼	
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 でんぶん	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
	にくじゅが（麦）	ふたにく 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 ふ	20.9	24.4	18.3
火	ピーンズサラダ	だいす 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	ふたにく 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 でんぶん 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	オリーブオイル 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。

日	献立名	内容	内容	小	中	幼	
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
	のりあえ	のり	もやし こまつな にんじん		22.8	26.3	19.8
木	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 24.4 20.2 2.2	770 30.7 24.2 28	500 20.8 17.5 1.8
	ラ・フランスジャム				ラ・フランスジャム			
	ジャーマンポテト	ワインナー		たまねぎ バセリ	じゃがいも オリーブオイル あぶら			
	ミネストローネ（麦）	とりにく だいす		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			
21 月	むぎごはん				むぎごはん	589 27.0 20.9	749 31.8 23.7	502 23.1 18.4
	マーべーどうふ		ふたにく 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			
	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			

＜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 29.5 21.0 2.3	751 36.0 24.6 28	474 24.2 17.9 1.8	
	さばのしおやき		さば					
	キャベツのあさづけ			キャベツ きゅうり しょうが				
	とんじる	ふたにく とうふ みそ		にんじん ごぼう だいこん ねぎ				
23 水	わかめうどん		わかめ とりにく あぶらあげ なると	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	ソフトめん	612 26.7 18.3	777 33.6 20.5	511 22.5 16.4
	パリパリサラダ（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			
	プリン（乳・卵なし）				プリン（乳卵なし）			
24 木	むぎごはん				むぎごはん	599 28.6 22.4	767 34.2 25.6	513 24.4 19.5
	ふたにくのアップルソースかけ		ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン	さとう			
	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				
	なめこじる		あぶらあげ とうふ みそ	なめこ たまねぎ				
25 金	ワインナードックパン		ワインナー		コッペパン さとう	600 26.8 24.1	781 33.9 29.5	460 21.0 17.5
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス				
	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			
28 月	むぎごはん				むぎごはん	643 28.1 24.6	817 33.8 28.5	549 23.9 21.3
	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			
	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			
	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			

29 火	昭和の日（祝日）		くのまたん献立＞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	ふたにく 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 さくらげ ねぎ	ちゅうかめん あぶら
	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
	ヨーグルト（乳）	ヨーグルト		3.2 4.0 2.6

	くのまたん献立（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 27.0 21.2 2.3	770 32.9 24.5 2.8	502 22.7 18.1 1.9
--	--	--	------------------------	--------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

『日本型食生活の日献立』	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年生を迎えて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います。		かづ こう せゅう しゃく しまく まな じ かん	学校給食は「食」を学ぶ時間です！	
--------------	---	--	---------------------------	------------------	--

『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「免疫力をつける献立」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。		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。	
----------	---	--	---	--

『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
・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)
・料理に使用する牛乳	シチュー(乳)

