



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！



4月 **こぼれんぼ**

令和7年度



南相馬市立石神第二小学校

血液や筋肉となっ 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	献立名							
---	-----	--	--	--	--	--	--	--

7月		入学式・始業式						
----	--	---------	--	--	--	--	--	--

<入学・進級祝い献立>～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	さとう	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	ソフトめん	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	こむぎこ あぶら	28.6	35	24.7
水	レタスサラダ		レタス きゅうり	わふうドレッシング	19.4	21.2	17.9
					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	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	621	794	532
					25.8	30.7	22.0
木	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	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	さとう でんぶん あぶら	22.6	28.7	18.9
金	そえサニーレタス		サニーレタス	あおじそドレッシング	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 フロッコリー	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 しみとうふ	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
	ピーンズサラダ	だいず きんときまめ おおぶくまめ 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
					25.1	30.8	20.5
水	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	26.8	29.7	20.9
	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	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	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 にんにく トマト	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	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	20.9	23.7	18.4
					1.4	1.6	1.2

＜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	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 なると	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	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	26.7	33.6	22.5
	プリン (乳・卵なし)				18.3	20.5	16.4
					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	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	24.1	29.5	17.5
					2.5	3.4	1.9
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	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	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	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 さくらげ ねぎ	ちゅうかめん 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力を合わせて応援していきたいと思っています。

## 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。クラスのお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、食べす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。



〇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。

〇表示をします	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

