



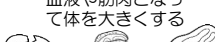
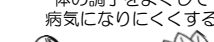
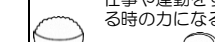
毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

5月 **こんだえびよう**

令和7年度



南相馬市立石神第二小学校

<p>血液や筋肉となつて体を大きくする</p>  <p>(たんぱく質) (カルシウム)</p>	<p>体の調子をよくして病気になるにくくする</p>  <p>(カロテン) (ビタミンC)</p>	<p>仕事や運動をする時の力になる</p>  <p>(炭水化物) (脂 質)</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分</p>
小	中	幼	

〈五月の節句メニュー〉 男の子のすこやかな成長と幸せを願い、みんなでお祝いを行う年中行事です。

こいのぼりや五月人形をかざり、ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

1	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん ししいたけ	ごはん あぶら さとう	629	773	553
	あかうおのあおばあげ(麦卵)	あかうお あおのり	しょうが	てんぷらこ あぶら	26.3	31.3	22.5
	はるキャベツつけ	しおこんぶ	キャベツ にんじん		16.4	18.5	14.8
木	すましじる(麦)	とうふ なんと	えのきだけ さやえんどう こねぎ	ふ	2.6	3.0	2.1
	かしわもち	あずき		さとう こめこ			
2	しょくパン			しょくパン	653	836	542
	だいずチョコレート(乳)			だいずチョコ	25.4	31.1	21.1
金	オムレツマトソースがけ(卵)	たまご ベーコン	たまねぎ トマト	さとう	29.4	35.1	25.0
	ビーフンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ししいたけ	ビーフン	2.7	3.4	2.1
7	とりなんばんうどん	とりにく なんと	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな ししいたけ ねぎ	ソフトめん あぶら でんぷん	609	781	506
	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)	25.1	31.3	20.9
水	しょうなんゴールドゼリー		しょうなんゴールドオレンジ	さとう	18.9	21.7	16.6
					2.9	3.4	2.3



〈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。

8	ボークカレー(麦乳)	ぶたにく だいず しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	636	821	542
					24.6	30.7	21.4
木	ツナときりほしだいこんのサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり ごぼう レモン	さとう オリーブオイル	21.3	24.8	18.5
					2.4	2.9	2.0
9	コッペパン			コッペパン	601	804	534
	いちごジャム			いちごジャム	24.6	32.3	22.4
	コーンいりメンチカツ	とりにく だいず	コーン たまねぎ	さとう こめこ あぶら でんぷん	22.2	28.1	20.8
金	そえやさい		レタス きゅうり	わふうドレッシング	2.2	3.2	1.8
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも オリーブオイル			
12	むぎごはん			むぎごはん	590	753	504
	とりにくのハーブやき	とりにく			26.2	31.3	22.3
月	パンブキンサラダ	ハム	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ(卵なし)	24.0	27.3	20.9
	もずくスープ	ぶたにく とうふ なんと もずく	にんじん もやし こねぎ		1.9	2.4	1.6
13	ごはん			ごはん	609	769	495
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	あぶら さとう でんぷん	26.1	31.2	22.0
	こまつなのきんしあえ(卵)	たまご	こまつな にんじん もやし	でんぷん あぶら さとう	21.2	25	18.6
火	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ ししいたけ	じゃがいも	1.9	2.5	1.6
	チーズ(乳)〈中のみ〉	チーズ					
14	たんめん(卵)	ぶたにく なんと うずらのたまご(中のみ)	にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ なら ねぎ	ちゅうかめん あぶら	586	758	455
	にくぎょうざ(麦)〈幼1個、小中2個〉	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら	でんぷん こむぎこ あぶら	26.6	34.4	21.3
水	ちゅうかサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	ビーフン ごまあぶら さとう	20.6	25.4	16.7
					3.0	3.9	2.5



〈 運動会応援メニュー 〉

15	とんとんびょうしどん	ぶたにく かまぼこ	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう	589	757	506
					26.5	32.1	22.5
木	だいすたっぶりみそしる	とうふ あぶらあげ しみどうふ みそ	えだまめ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	19.1	21.8	16.9
	みしょうかん		みしょうかん		2.2	2.6	1.8










\*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。



16 金	フレンチトースト（卵） 	とうにゅう たまご		あつぎりしょくパン さとう	588	759	496
	グリーンサラダ	かまぼこ	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	25.1	31.2	21.4
	アルファベットスープ（麦）	ウインナー ひよこめ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	マカロニ あぶら	19.7	23.4	17.3
	アップルシャーベット		りんご	さとう	2.6	3.3	2.0
19 月	<div>振替休業日</div> 						

＜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。

20	ごはん			ごはん	633	796	504
	さばのみそに		さば みそ とうにゅう	しょうが	27.1	32.5	22.2
	もやしのシャキシャキナムル		ハム	もやし きゅうり にんじん えだまめ	23	26.7	19.3
	かきたまじる（卵）		たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	2.2	2.9	1.8
21	スパゲッティーミートソース		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー パセリ マッシュルーム にんにく トマト	624	793	518
	みかんサラダ			なつみかん きゅうり グリーンカールレタス	27.4	33.6	23.3
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト		17.0	19.1	14.9
					2.1	2.4	1.8

＜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。  
 ＜相馬野馬追い献立＞いざ出陣！ 武士が戦に出かける前に食べていた、士気を高めるメニューです。

22 木	かいばしらごはん 	ほたて あぶらあげ	にんじん えだまめ	ごはん あぶら さとう	596	750	542
	かつおのあげに 	かつお 	しょうが	あぶら でんぶん さとう	28.8	34.3	26.5
	きゅうりのこんぶづけ	こんぶ 	きゅうり だいこん		19.2	22.2	18.6
	すましじる（麦）	とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん こねぎ	ふ	2.7	3.3	2.2
	かちぐり			くり			
23 金	コッペパン 			コッペパン	635	814	533
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	25.9	31.9	21.8
	アスパラガスサラダ	ツナ	アスパラガス きゅうり たまねぎ パプリカ リーフレタス	イタリアンドレッシング	21.4	25.1	18.2
	コーンポタージュ（麦乳）	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも あぶら ポタージュール ベシャメルソース	2.1	2.9	1.7
26 月	むぎごはん 			むぎごはん	593	759	509
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが	さとう	28.2	33.8	24.1
	ひじきのいために 	ひじき だいす さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	こんにゃく あぶら さとう	21.9	25.0	19.1
	きぬさやのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん きぬさや ねぎ		2.1	2.6	1.7
27 火	ごはん 			ごはん	650	787	488
	あつやきたまご（卵）	たまご		あぶら さとう	26.6	30.7	21.0
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		23.8	25	17.1
	ちくぜんに	とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	1.9	2.2	1.4
28 水	ちゃんぽんめん（麦） 	ぶたにく かまぼこ	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん あぶら	605	748	467
	たこナゲット（麦）（幼1コ、小中2コ）	たこ いか たろうお だいす		こむぎこ でんぶん さとう	29.0	35.2	22.7
	まめまめサラダ	だいす ハム	えだまめ コーン レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	24.1	26.5	19
					3.1	3.7	2.4

29 木	 <div>おべんとうの日 （6年生の陸上大会のため）</div> <div>わすれずに持ってきてましょう。</div>						
30 金	 <div>おべんとうの日 （陸上大会予備日のため）</div> <div>わすれずに持ってきてましょう。</div>						

 <div>＜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！ 「パプリカ、きゅうり、ねぎ」です。</div>					今月の 平均値	612 26.4 21.4 2.3	781 32.3 24.8 2.9	512 22.3 18.4 1.9
--	--	--	--	--	------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

新しい環境からの疲れがでる時期です。朝食をしっかり食べて、すいみんもたっぷりとり、登校するようにしましょう。イラスト「学校給食」より引用