

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

5月 こいだてひょう

令和7年度



南相馬市立石神第二小学校

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力になる (炭水化物) (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩質 分
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 木	たけのここはん あかうおのあおばあげ(麦卵)	あぶらあげ あかうお あおのり	たけのこ にんじん しいたけ しょうが	ごはん あぶら さとう てんぶらこ あぶら	629 26.3	773 31.3	553 22.5
	はるキャベツづけ	しおこんぶ	キャベツ にんじん		16.4	18.5	14.8
	すまじる(麦)	とうふ なると	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 金	しょくパン だいすチョコレート(乳)			しょくパン だいすチョコ	653 25.4	836 31.1	542 21.1
	オムレツトマトソースがけ(卵)	たまご ベーコン	たまねぎ トマト	さとう	294	35.1	250
	ピーフンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほれんそう しいたけ	ピーフン	2.7	3.4	2.1
7 水	とりなんばんうどん マカロニサラダ(麦)	とりにく なると ハム	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	ソフトめん あぶら でんぶん マカロニ マヨネーズ(卵なし)	609 25.1	781 31.3	506 20.9
	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 2.9	21.7 3.4	16.6 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 木	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく だいす 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 ジャガイモ カレールウ あぶら	636 24.6	821 30.7	542 21.4
	ツナときりほししたいこんのサラダ	ツナ	きりほししたいこん 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 2.4	24.8 2.9	18.5 2.0
9 金	コッペパン いちごジャム			コッペパン いちごジャム	601 24.6	804 32.3	534 22.4
	コーンいりメンチカツ	とりにく だいす	コーン たまねぎ	さとう こめこ あぶら でんぶん	22.2	28.1	20.8
	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 バセリ	じゃがいも オリーブオイル			
12 月	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
	パンプキンサラダ	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 なると もずく	にんじん もやし こねぎ		1.9	2.4	1.6
13 火	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 でんぶん	26.1	31.2	22.0
	こまつなのかんしあえ(卵)	たまご	こまつな にんじん もやし	でんぶん あぶら さとう	21.2	25	18.6
	キャベツのみぞしる	あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ 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 水	たんめん(卵)	ぶたにく なると 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 にら 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 にら	でんぶん こむぎこ あぶら	26.6	34.4	21.3
	ちゅうかサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり	ピーフン 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 木	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 26.5	757 32.1	506 22.5
	だいすたっぷりみぞしる	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 25.1 19.7 2.6	759 31.2 23.4 3.3	496 21.4 17.3 2.0
	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			
	アルファベットスープ(麦)		ワインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ フロッコリー	マカロニ あぶら			
	アップルシャーベット			りんご	さとう			

19 月	振替休業日	
---------	-------	--

<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 火	ごはん				ごはん	633 27.1 23 2.2	796 32.5 26.7 2.9	504 22.2 19.3 1.8
	さばのみそに		さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう			
	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	さとう ごまあぶら			
	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	じゃがいも でんぶん			

21 水	スパゲッティーミートソース		ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー バセリ マッシュルーム にんにく トマト	ソフトめん オリーブオイル	624 27.4 17.0	793 33.6 19.1	518 23.3 14.9
	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	オリーブオイル さとう			
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト					

<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 28.8 19.2 2.7 542	750 34.3 22.2 3.3 26.5	542 26.5 18.6 2.2
	かつおのあげに		かつお	しょうが	あぶら でんぶん さとう			
	きゅうりのこんぶつけ		こんぶ	きゅうり だいこん				
	すまじる(麦)		とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん こねぎ	ふ			
	かちぐり				くり			

23 金	コッペパン				コッペパン	635 25.9 21.4 2.1	814 31.9 25.1 2.9	533 21.8 18.2 1.7
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム			
	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 パブリカ リーフレタス	イタリアンドレッシング			
	コーンポタージュ(麦乳)		とりにく しきはなまめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン バセリ	じゃがいも あぶら ポタージュルウ ベシャメルソース			

26 月	むぎごはん				むぎごはん	593 28.2 21.9 2.1	759 33.8 25.0 2.6	509 24.1 19.1 1.7
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	さとう			
	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			
	きぬさやのみぞしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さぬさや ねぎ				

27 火	ごはん				ごはん	650 26.6 23.8 1.9	787 30.7 25 2.2	488 21.0 17.1 1.4
	あつやきたまご(卵)		たまご		あぶら さとう			
	キャベツのあさづけ			キャベツ きゅうり しょうが				
	ちくぜんに		とりにく ちくわ あさづけ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう			

28 水	ちゃんぽんめん(麦)		ぶたにく かまぼこ	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく	ちゅうわかめん でんぶん あぶら	605 29.0 24.1	748 35.2 26.5	467 22.7 19 2.4
	たこナゲット(麦)(幼1コ、小中2コ)		たこ いか たちうお だいす		こむぎこ でんぶん さとう			
	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			

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



<今月ののまん食材(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。

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