

6月 **「ひだまり」**
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力になる (炭水化物) (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
日 こんだてめい			小 中 幼

<いちおし献立の日> 食物繊維の多い食材を利用し、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！

月	グリンピースごはん	わかめ	グリンピース	ごはん	617	750	473
	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	27.0	30.9	20.7
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス		25.5	27.5	18.5
	たまごほうれんそうのスープ（卵）	たまご とりにく とうふ	しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら でんぶん	2.2	2.3	1.7

<いちおし献立の日> 食物繊維の多い食材を利用し、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！

火	ごはん			ごはん	597	756	491
	あじのしおこうじやき	あじ			27.2	33.2	24.2
	ピーフンのソテー	ペーパン	キャベツ にんじん ピーマン ハブリカ	ピーフン あぶら	18.7	21.7	16.8
	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	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.3	2.7	1.9

水	かきあげ（卵麦）	かまぼこ あおさのり	たまねぎ にんじん コーン	てんぶらごはん あぶら	25.4	32.2	21.2
	キャベツときゅうりのレモンづけ		キャベツ キュウリ レモン		18.5	21.1	16.2
					2.5	3.0	2.0

<くもし歯予防献立> かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう！かむことは健康の第一歩です。

木	ごはん			ごはん	595	758	481
	てづくりふりかけ	ちりめんじやこ あおのり かつおぶし こんぶ	牛乳	あぶら	24.8	30.8	20.9
	にくじやが（麦）	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ きぬさや	じゃがいも こんにゃく あぶら ふ さとう	17.8	21	15.7
	きりほしだいこんのハリハリあえ	とりにく	きりほしだいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング	1.5	2.0	1.4

金	ナンとキーマカレー（麦乳）	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん セロリー えだまめ バセリ しょうが にんにく	ナン カレールウ あぶら	596	766	496
	フレンチサラダ	ハム	レタス キュウリ キャベツ	オリーブオイル さとう	27.5	33.8	23.1
	ヨーグルト（乳）	ヨーグルト			24.5	30.0	21.1

地場産物活用週間

月	ごはん			ごはん	615	811	501
	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	24.5	31.3	20.6
	みかんサラダ		なつみかん グリーンカールレタス キャベツ キュウリ	あぶら さとう	24.1	31.0	20.9
	にらのとろみじる（卵）	とうふ ぶたにく うずらのたまご（中のみ）	にんじん にら しいたけ チンゲンサイ	でんぶん	1.7	2.3	1.4

おべんとうの日

(5学年 宿泊活動のため。)

わすれずに持ってきましょう。



おべんとうの日

(5学年 宿泊活動のため。)

わすれずに持ってきましょう。



おべんとうの日

(5学年 宿泊活動のため。)

わすれずに持ってきましょう。



金	まるパン			まるパン	590	772	513
	けんさんポークコロッケ（麦）	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも こむぎ パンこ あぶら でんぶん	24.5	31.1	21.3
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス パブリカ	イタリアンドレッシング	22.1	26.6	20.5
	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	2.2	2.9	1.7

★9日～20日は地場産物活用週間です。（福島県産・南相馬産の食材が給食に使われます！お楽しみに）

6月は「食育月間」です。

家族みんなで食育にとり組みましょう

一緒に買い物のや食事の準備をする。



家族みんなで食卓をかこむ。 地域の郷土料理や行事食を味わう。



* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。
こんなことも
食育です。

地場産物活用週間						
<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。						
16 月	ごはん			ごはん	598	746
	ぶたにくのアップルソースかけ	ふたにく MILK	1 2 3 ひとくちかむ	にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン	26.9	31.6
	にらともやしのからしあえ	かまぼこ	にら もやし	さとう	20.1	22.7
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	にんじん こまつな しいたけ ごねぎ	じゃがいも	2.2	2.5
17 火	チキンカレー（麦乳）	とりにく だいす しろはなまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら	644 25.8	802 30.7
	のまたんサラダ	ツナ とうふ	グリーンカールレタス きゅうり バブリカ	あおじそドレッシング	19.1	21.6
	けんさんひとくちブルーベリーゼリー		ブルーベリー レモン	さとう	2.4	2.9
18 水	ごもくうどん	ふたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ こまつな	ソフトめん	629 26.1	797 32.5
	ミニトマト（1コ）	MILK	ミニトマト		14.2	15.5
	りんごむしパン（麦乳）	ぎゅうにゅう	りんご	ホットケーキミックス さとう	2.3	2.7
<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。						
19 木	ごはん			ごはん	642	771
	けんさんカジキカツ（麦）	かじき みそ		こむぎ パンこ あぶら さとう	27	30.3
	プロッコリーサラダ	ウインナー	プロッコリー キャベツ バブリカ	あぶら さとう	20.4	21.9
	とうふときぬさやのみそしる（麦）	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きぬさや	じゃがいも 心	2.3	2.5
20 金	 <h3>おべんとうの日</h3> <p>(1~4、6学年 遠足のため。)</p> <p>わすれずに持ってきましょう。</p>					
23 月	ごはん			ごはん	605	749
	マーポーとうふ	MILK	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	27.3	32.5
	もやしのシャキシャキサラダ		とりにく	もやし きゅうり にんじん キャベツ	19.6	21.9
	メロン			メロン	1.3	1.8
24 火	ごはん			ごはん	603	752
	とりにくのレモンしょうゆやき	MILK	とりにく	レモン	27.3	32.1
	みずなサラダ		ハム	みずな サニーレタス にんじん きゅうり	21.8	24.5
	えのきいりみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ にんじん ねぎ	2.1	2.5
<いちおし献立の日> 食物繊維の多い食材を使用し、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！季節を感じるデザートは給食室の手作りです。						
25 水	とんこつラーメン（卵）	MILK	ふたにく なると うずらのたまご（中のみ）	しょうが にんじん キャベツ もやし ちんげんさい たけのこ きくらげ ねぎ	594 27.1	775 35.6
	ツナとまめのサラダ		だいす きんときまめ おおふくまめ ツナ ちくわ	きゅうり レタス コーン	19.1	24.6
	あじさいゼリー		とうにゅう	りんご ぶどう もも	3.1	3.9
26 木	ごはん			ごはん	614	766
	ほっけのからあげ	MILK	ほっけ		29.7	35.4
	こまつなあえもの		とりにく	こまつな もやし にんじん きゅうり	22.1	25
	いろどりみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん	2.4	2.9
	さくらんぼ			さくらんぼ		
27 金	 <h3>おべんとうの日</h3> <p>(遠足予備日のため。)</p> <p>わすれずに持ってきましょう。</p>					
30 月	ごはん			ごはん	604	779
	はっぽうさい（卵）	MILK	ふたにく ほたてがい かまぼこ うずらのたまご（中のみ）	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ちんげんさい きくらげ たけのこ もやし きぬさや	24.7	31.4
	ぎょうざ（麦） <幼1こ、小中2こ>		ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	18.8	23.7
	コロコロきゅうりづけ			きゅうり	1.9	2.0
<今月のまちん食材(南相馬市内産使用食材)>南相馬市産の食材を食べよう！ 「ミニトマト、バブリカ、きゅうり、グリーンカールレタス、プロッコリー」です。					今月の 平均値	608 26.4 20.7 2.2
					770 32.2 24.1 2.7	497 22.2 18.0 1.8

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー！食べて登校しよう！

イラスト「学校給食」より引用