







毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

7・8月 **こんだてびょう**
令和7年度
7月 南相馬市立石神第二小学校

日	こんだてめい	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
火	ごはん			ごはん	682	832	514
	あつやきたまご (卵)	たまご		あぶら さとう	26.1	30.7	20.7
	キャベツのあさづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり		26	28.2	19.2
	じゃがいものそぼろに	とりにく あつあげ さつまあげ	にんじん しだいけ たまねぎ さやいんげん しょうが	こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	2.0	2.2	1.6
水	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ ホタテがい	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル さとう	589	764	474
	さっぱりサラダ	ハム わかめ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	25.5	32.4	20.3
	スイカ		スイカ		17.3	19.7	14.5
					2.1	2.4	1.7
木	ごはん			ごはん	607	759	490
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	26.7	31.4	22.0
	そえレタス		レタス		21.6	24.6	18.9
	えのきいりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな えのきだけ		1.9	2.2	1.6
金	コッペパン			コッペパン	630	803	542
	いちごジャム			いちごジャム	24.8	30.9	21.7
	かぼちゃのカップやき (麦)	ベーコン	かぼちゃ たまねぎ パセリ	オリーブオイル パンこ	19.35	23.4	17.2
	オニオンスープ	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう	じゃがいも	2.4	3.0	1.8
	ヨーグルト (乳)	ヨーグルト					
＜たなばた献立＞ 7月7日は七夕です。みなさんの願い事が叶いますように・・・。							
7月	のっけどん (卵)	ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ もやし	ごはん さとう あぶら	605	754	491
		しみ豆腐	さやえんどう	でんぶん	27.1	32.3	22.7
	たなばたじる	なると とうふ	えのきだけ にんじん おくら こねぎ	はるさめ	18.5	20.9	16.2
	たなばたゼリー		ひゅうがなつ	さとう	2.0	2.3	1.6
＜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。							
火	ごはん			ごはん	599	747	481
	バーベキューチキン	とりにく	しょうが にんにく		27.8	32.7	22.9
	ドレッシングサラダ	ハム	グリーンカールレタス きゅうり えだまめ	あおじそドレッシング	19.5	22.1	17.2
	せんだいふのみそしる (麦)	とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも あぶら	2.3	2.9	1.9
水	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しだいけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり レタス	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	598	749	503
	カラフルサラダ	ツナ	キャベツ にんじん もやし コーン	トマトドレッシング	29.4	36.3	25.0
木	ごはん			ごはん	617	785	523
	さばのサラサやき	さば	しょうが	さとう みずあめ	20.7	23.5	18.4
	ゴーヤーチャンプルー (卵)	とうふ たまご ぶたにく	にんにく ゴーヤー にんじん たまねぎ	さとう あぶら	2.5	3.0	2.0
	いんげんのみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん いんげん ねぎ	じゃがいも	26.6	32.4	23.8
金	ピザパン (乳)	ウインナー チーズ	マッシュルーム ピーマン パプリカ たまねぎ	コッペパン あぶら	24.9	30.0	23.6
	ごもくビーフンスープ	ぶたにく とうふ	きくらげ にんじん もやし こまつな	ビーフン あぶら	1.6	2.2	1.4
	れいとうみかん		みかん		617	789	522
					26.5	32.7	22.6
月	ごはん			ごはん	623	778	501
	なすいりマーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん しだいけ ねぎ にんにく なす	あぶら さとう でんぶん	25.6	30.9	21.5
	たまごやさいのサラダ (卵)	たまご かまぼこ	レタス きゅうり パプリカ えだまめ	あぶら さとう	21.4	24.4	18.5
					1.5	2.0	1.3
火	ポークカレー (乳麦)	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	ごはん カレールウ じゃがいも あぶら	653	817	533
	とりにくやさいのあえもの	とりにく	にんじん きゅうり キャベツ	わふうドレッシング	24.9	30.9	21.0
	ガリガリくんソーダ		りんご ライム	さとう	19.0	21.9	16.6
					2.2	2.6	1.8

* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

 ＜のまだん献立＞ 南相馬市でとれたとうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう									
16	きつねうどん		あぶらあげ とりにく なると	ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	ソフトめん あぶら	592	755	491	
水	ツナサラダ		ツナ	たまねぎ きゅうり グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	28.8	35.9	24.5	
	むしとうもろこし			とうもろこし		17.1	19.2	15.4	
						2.7	3.3	2.3	
17	 おべんとうの日 (上学年 鑑賞教室のため。)								
木	わすれずに持ってきてきましょう。								
18	 おべんとうの日 (前期前半期 終業のため。)								
金	わすれずに持ってきてきましょう。								

なつやす	かた	き		7月の平均値	616	775	504
夏休み、おやつのとり方に気を付けよう！					26.5	32.3	22.2
					20.9	24.0	18.0
					2.2	2.6	1.8

休み中は、食事時間や生活がふきそくになりがちです。体調をくずさないようにきをつけましょう。



①おやつを食べるときは、
時間をきめておさらにと
りわけてたべよう。




②つめたいものを
取り過ぎないように









③おやつは、食事の
一つと考え、不足し
がちな栄養をおぎな
うおやつも
たべてみましょう。



22	ウイナードックパン		ウイナード		コッパン さとう	651	833	503	
金	グリーンカールレタス			グリーンカールレタス		26.8	33.8	21.0	
	ワントンスープ(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	ワントン	24.1	29.5	17.5	
	レモンゼリー			レモン	さとう	2.8	3.7	2.0	

 **＜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。**

25	ごはん		ごはん		ごはん	632	760	537	
月	さばのごまころもやき(卵)		さば みそ たまご		ごま さとう	27.2	30.7	24.2	
	きりぼしだいこんのいために		ぶたにく しみとうふ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら	24.9	26.3	23.7	
	とうがんのみそしる		あつあげ みそ	とうがん にんじん ねぎ こまつな		2.0	2.2	1.7	
26	なつやすいカレー(麦乳)		ぶたにく だいず しろはなまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	682	866	561	
火	かんてんサラダ		かまぼこ かんてん	きゅうり グリーンカールレタス にんじん	あおじそドレッシング	25.8	31.4	22.2	
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			21.6	25.1	19	
27	にくみそがけうどん		ぶたにく みそ	たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ こねぎ にんにく しょうが	ソフトめん あぶら でんぶん さとう	2.6	3.2	2.2	
水	わふうあえ		とりにく	パプリカ きゅうり にんじん キャベツ	わふうドレッシング	600	769	490	
	なし			なし		27.8	34.9	23	
28	ごはん		ごはん		ごはん	17.1	19.5	15.1	
木	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう	2.2	2.6	1.8	
	わかめときゅうりのあえもの		わかめ	コーン もやし きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	599	750	485	
	かきたまじる(卵)		たまご とうふ	にんじん しいたけ チンゲンサイ こねぎ	でんぶん	27.8	32.7	23.1	
29	しょくパン				しょくパン	21.7	24.7	18.8	
金	くろまめきなこクリーム(乳)				くろまめきなこクリーム	2.0	2.3	1.7	
	とりにくのハーブやき		とりにく			614	779	524	
	そえサニーレタス			サニーレタス	イタリアドレッシング	28.2	34.8	23.9	
	アルファベットスープ(麦)		ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	マカロニ	25.6	29.4	23.1	

 ＜今月ののまだん献立(南相馬市内産使用食材)＞南相馬市産の食材を食べよう！ 「とうもろこし、きゅうり、グリーンカールレタス、パプリカ」です。	8月の平均値	629 27.3 22.5 2.3	792 33.5 22.5 2.9	517 22.9 19.5 1.9
---	--------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

夏休み「カルシウム」を意識して食べよう！

給食がない休み中は、特にカルシウムが不足しがちになります。成長期のみなさんは、食事やおやつにカルシウムの多い食べ物を意識してとりましょう。



イラスト「学校給食」より引用

ビタミンDと一緒にすることで、
カルシウムの吸収率が高まります。