



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 **「ひだまりよる」**  
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

日	食事	主な内容	栄養成分	エネルギー		
				小	中	幼
1 火	ごはん あつやきたまご（卵） MILK	たまご	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 (カルテン) (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
	キャベツのあさづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり			
	じゃがいものそぼろ	とりにく あつあげ さつあげ	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが	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 バセリ	あぶら さとう	
	ツナとトマトのスパゲッティ MILK	ツナ ホタテかい		ソフトめん オリーブオイル さとう	682 26.1 26 2.0	832 30.7 28.2 2.2 514 20.7 19.2 1.6
2 水	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	589 17.3 2.1	764 19.7 2.4 474 20.3 14.5 1.7
	スイカ		スイカ			
	ごはん チキンチキンごぼう MILK	とりにく	ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	607 26.7 21.6 1.9	759 31.4 24.6 2.2 490 22.0 18.9 1.6
3 木	えぞレタス		レタス			
	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			
	コッペパン いちごジャム MILK			コッペパン	630 24.8 19.35 2.4	803 30.9 23.4 3.0 542 21.7 17.2 1.8
	かぼちゃのカップやき（麦）	ベーコン	かぼちゃ たまねぎ バセリ	オリーブオイル パンこ		
	オニオンスープ	ふたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン はうれんそう	じゃがいも		
	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。みんなの願い事が叶いますように・・・。

7 月	のっけどん（卵） MILK	ふたにく たまご しみどうふ	しょうが たまねぎ もやし さやえんどう	ごはん さとう あぶら でんぶん	605 27.1 18.5 2.0	754 32.3 20.9 2.3 491 22.7 16.2 1.6
	たなばたじる MILK	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		
	たなばたゼリー		ひゅうがなつ	さとう		

＜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 火	ごはん バーベキューチキン MILK	とりにく	しょうが にんにく	ごはん	599 27.8 19.5 2.3	747 32.7 22.1 2.9 481 22.9 17.2 1.9
	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		
	せんたいふのみそしる（麦）	とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも あぶらふ		
	ジャージャーめん MILK	ふたにく とりにく みそ	たまねぎ しいたけ 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 29.4 20.7 2.5	749 36.3 23.5 3.0 503 25.0 18.4 2.0
9 水	カラフルサラダ ミルメークコーヒー	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		
	ごはん さばのサラサやき MILK	さば	しょうが	さとう みずあめ	617 26.6 24.9 1.6	785 32.4 30.0 2.2 523 23.8 23.6 1.4
	ゴーヤーチャンプルー（卵）	とうふ たまご ふたにく	にんにく ゴーヤー にんじん たまねぎ	さとう あぶら		
10 木	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		
	ごはん さばのサラサやき MILK			ごはん	617 26.6 24.9 1.6	785 32.4 30.0 2.2 523 23.8 23.6 1.4
	ピザパン（乳） MILK	ワインナー チーズ	マッシュルーム ピーマン バブリカ たまねぎ	コッペパン あぶら	617 26.5 23.9 2.5	789 32.7 28.4 3.1 522 22.6 20.8 2.0
11 金	ごもくビーフンスープ	ふたにく 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		
	れいとうみかん		みかん			
	ごはん なすいりマーボーとうふ MILK	ふたにく とうふ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ ねぎ にんにく なす	あぶら さとう でんぶん	623 25.6 21.4 1.5	778 30.9 24.4 2.0 501 21.5 18.5 1.3
14 月	たまごとやさいのサラダ（卵）	たまご かまぼこ	レタス きゅうり バブリカ えだまめ	あぶら さとう		
	ポークカレー（乳麦） MILK	ふたにく 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	ごはん カレールウ じゃがいも あぶら	653 24.9 19.0 2.2	817 30.9 21.9 2.6 533 21.0 16.6 1.8
	とりにくとやさいのあえもの	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		
15 火	ガリガリくんソーダ		りんご ライム	さとう		

\* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

くのまたん献立> 南相馬市でとれたどうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう											
水	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 28.8	755 35.9	491 24.5			
	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	17.1	19.2	15.4			
	むしとうもろこし			とうもろこし		2.7	3.3	2.3			
17 木			おべんとうの日	(上学年 鑑賞教室のため。) わすれずに持ってきましょう。							
18 金			おべんとうの日	(前期前半期 終業のため。) わすれずに持ってきましょう。							
なつやす かた き 夏休み、おやつのとり方に気をつけよう！						7月の平均値	616 26.5 20.9 2.2	775 32.3 24.0 2.6	504 22.2 18.0 1.8		
8月  ①おやつを食べるときは、時間ときめでおさらに入りわけてたべよう。 ②つめたいものを取り過ぎないように											
金	22 ウィンナードックパン		ウインナー		コッペパン さとう	651 26.8 24.1 2.8	833 33.8 29.5 3.7	503 21.0 17.5 2.0			
	グリーンカールレタス			グリーンカールレタス							
	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 チングンサイ ねぎ	ワンタン						
	レモンゼリー			レモン	さとう						
くのまたん献立> 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。											
月	25 ごはん				ごはん	632 27.2 24.9 2.0	760 30.7 26.3 22	537 24.2 23.7 1.7			
	さばのごまころもやき(卵)		さば みそ たまご		ごま さとう						
	きりぼしだいこんのいために		ぶたにく しみどうふ	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						
	どうがんのみそしる		あつあげ みそ	とうがん にんじん ねぎ こまつな							
火	26 なつやさいカレー（麦乳）		ぶたにく だいす しろはなまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト	ごはん ジャガイモ あぶら カレールウ	682 25.8 21.6 2.6	866 31.4 25.1 3.2	561 22.2 19 2.2			
	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						
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト								
水	27 にくみそかけうどん		ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ こねぎ にんにく しょうが	ソフトメン あぶら でんぶん さとう	600 27.8 17.1 2.2	769 34.9 19.5 2.6	490 23 15.1 1.8			
	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						
	なし			なし							
木	28 ごはん				ごはん	599 27.8 21.7 2.0	750 32.7 24.7 2.3	485 23.1 18.8 1.7			
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう						
	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						
金	29 かきたまじる'（卵）		たまご とうふ	にんじん しいたけ チングンサイ こねぎ	でんぶん	599 27.8 21.7 2.0	750 32.7 24.7 2.3	485 23.1 18.8 1.7			
	しょくパン				しょくパン	614 28.2 25.6 2.3	779 34.8 29.4 3.1	524 23.9 23.1 1.9			
	くろまめきなこクリーム（乳）				くろまめきなこクリーム						
	とりにくのハーブやき		とりにく								
くのまたん献立 (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。

