



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

# 9月 ヒートレスカレー

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		



<防災対応献立> 9月1日は“防災の日”です。防災意識を高めることを目的とした給食メニューです。



「南相馬市の学校（給食施設）は、ヒートレスカレーを常時備蓄しています。」

月	ごはん ヒートレスカレー	加熱しなくてもおいしいレトルトカレーですが、給食室では温めて配食します。	たまねぎ にんじん トマト	ごはん じゃがいも さとう あぶら	696 24.3	862 31.2	533 20.8
	けんさんふたともカツ（麦）	ぶたにく		あぶら パンこ こむぎこ さとう	25.7	29	20.8
	ツナとコーンのサラダ	ツナ わかめ	コーン レタス きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	4.0	4.2	2.5
	ピーンズカル（中のみ）	だいす いわし		さとう でんぶん ごま			

火	ごはん あつあげのカラフルいため（卵）	あつあげ とりにく たまご	しょうが たまねぎ あかビーマン きいろビーマン オレンジビーマン ビーマン しいだけ	ごはん あぶら ピーフン さとう オイスターーソース	633 25.5	782 30.6	525 21.4
	じゃがいものみそしる	しみどうふ みそ	にんじん もやし ねぎ	じゃがいも	15.6	17.5	13.9
	てづくりラクビスゼリー（乳）	ラクビス (にゅうさんきんいんよつ)	相馬農業高校さんの ラクビスをつくります。	ゼリーのもと ソーダゼリー	2.1	2.5	1.7



## おべんとうの日

(チャレンジ！お弁当お手伝い大作戦の日のため。)

わすれずに持ってきましょう。

木	ごはん けんさんごもくあつやきたまご（卵麦）	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん だけのこ	ごはん さとう でんぶん	594 26.8	750 32.2	466 21.8
	かわりきんぴら	ぶたにく さつまあげ きわむら	にんじん こぼう	こんにゃく あぶら さとう	21.2	24.6	17.7
	ぐだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ さやいんげん		2.1	2.6	1.7

金	ごくとうコッペパン とりにくのオーロラソース	とりにく みそ		コッペパン くろざとう	610 27.3	800 33.7	513 23.2
	ぞえレタス		レタス	さとう	22.3	26.5	19.3
	スープスパゲッティ（麦）	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン ほうれんそう	スパゲッティ	2.7	3.4	2.1



<カミカミ献立> 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。  
またカルシウムの多い食品は、強い歯をつくります。

月	ごはん ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	ごはん さとう	610 26.1	757 30.7	498 22.2
	コロコロきゅうりづけ		きゅうり	きゅうり	22.5	25.0	20.0
	あきやさいじる	あつあげ	なす にんじん ねぎ	じゃがいも	2.4	2.8	2.1
	かたぬきチーズ（乳）1こ	チーズ					

  

火	おやこどん（卵）	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいだけ こねぎ	ごはん あぶら さとう	599 27.8	748 32.8	485 23.2
	こんにゃくサラダ	ツナ	きゅうり にんじん レタス	こんにゃく あぶら さとう	21.2	24	18.5
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん しめじ ほうれんそう		2.7	3.2	2.2

  

水	スパゲッティミートソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト バセリ	ソフトめん オリーブオイル	614 26.5	786 33	508 22.1
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり かまぼこ	にんじん グリーンカールレタス えだまめ	オリーブオイル さとう しおしもンドレッシング	17.6	19.8	15.4
					2.4	2.8	2.0

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

木	ごはん さんまのかばやき	さんま	しょうが	ごはん あぶら さとう	594 25.1	767 30.8	509 21.8
	もやしのゆかりあえ	ハム	きゅうり もやし あかしそ		22.4	27.2	21.4
	とうふのみそしる（麦）	とうふ だいす みそ	キャベツ にんじん こねぎ	ふ	2.1	2.5	1.7

  

金	コッペパン だいすチョコクリーム（乳）			コッペパン	646 27.7	850 34.6	554 23.2
	とりにくとひよこまめのいためのもの	とりにく ひよこまめ	しょうが たまねぎ あかビーマン ビーマン にんじん	だいすチョコクリーム	26.9	33.8	24.2
	トックスープ	ぶたにく とうふ	にんじん もやし しいだけ はくさいキムチ ねぎ	トック	2.6	3.4	2.1



**<コツコツメニュー>** 副菜は、鉄分を強化したメニューになっています。だいすやひじき、凍み豆腐、こまつなは鉄分たっぷりです！

16 火	ごはん			ごはん	586	745	478
	とりにくのレモンしょうゆやき	MILK	とりにく	レモン	28.7	34.8	23.8
	ひじきのために		ひじき だいす さつまあげ	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ	18.4	21.2	16.2
	コツコツみそしる（麦）		しみどうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ えのきだけ	2.2	2.6	1.6
17 水	みそラーメン	MILK	ふたにく みそ かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ もやし コーン ねぎ	612	753	481
	ちゅうかあえ		とりにく	きゅうり にんじん グリーンカールレタス	29.1	35.3	23.8
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト		19.6	21.9	16
18 木					2.9	3.8	2.4



## おべんとうの日

わすれずに持ってきてましょう。

(下学年 鑑賞教室のため。)

**<ふくしま健康応援メニュー>**福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー  
'ピーマンときのこのたまごスープ'を提供します。

ピーマンがテーマです



19 金	しょくパン			しょくパン	628	814	524
	いちごジャム	MILK		いちごジャム	25.8	32.1	21.9
	じゃがいものチーズやき（乳）		ベーコン チーズ	たまねぎ コーン バセリ	24.8	29.4	21.1
	ピーマンときのこのたまごスープ（卵）		たまご ツナ	ピーマン たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しょうが	2.3	2.9	1.9
22 月	ハヤシライス（麦乳）	MILK	ふたにく しろはなまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト バセリ	623	783	517
	ビーンズサラダ		だいす とりにく	きゅうり レタス にんじん	25.1	30.7	21.6
	てづくりあおりんごゼリー			あおりんご	17.5	20.1	15.8
23 火	秋分の日				2.1	2.5	1.7



24 水	にくうどん	MILK	ふたにく なると	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら	591	758	484
	わふうポテトサラダ		ハム	コーン えだまめ	じゃがいも	27.7	34.4	23.1
	みなみそうまさんなし			なし	トマト	16.0	17.8	14.3
25 木	ごはん				ごはん	596	748	504
	カミカミたこメンチ（麦）	MILK	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぶん パンこ	25.7	30.9	22.5
	やさいとあぶらあげのあえもの		かまぼこ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん	さとう	20.1	22.9	18.9
	かきたまみそしる（卵）		とうふ たまご みそ	にんじん にら たまねぎ しいたけ		2.0	2.4	1.8
26 金	まるパン				まるパン	586	760	489
	てりやきチキン	MILK	とりにく	しょうが	さとう	26.6	33	22.4
	イタリアンサラダ			きゅうり パプリカ サニーレタス	イタリアンドレッシング	24.3	28.9	20.9
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ バセリ	あぶら	2.9	3.6	2.2
29 月	ごはん				ごはん	604	755	488
	マーボーどうふ	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	あぶら さとう でんぶん	25.9	30.9	22.0
	マロニーサラダ		ハム	キャベツ きゅうり	マロニー あぶら さとう	21.0	24.0	18.2

**<いちおし献立の日>** 体によいお魚の脂がたっぷりのさばのみそ煮は、給食室手作りです。豆乳を使うところがポイントです！

30 火	ごはん				ごはん	622	787	494
	さばのみそに	MILK	さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう	25.3	30.6	21.0
	こまつなのかんしゃえ（卵）		たまご	こまつな もやし にんじん	でんぶん あぶら さとう	22.8	26.8	19.2
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	じゃがいも あぶら こんにゃく	2.2	3.0	1.9



く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!  
'レタス、きゅうり、なし'です。

今月の  
平均値

615  
26.6  
21.4  
2.5

778  
32.4  
24.8  
3.0

503  
22.3  
18.7  
2.0

秋野菜は、夏に消耗した体力を回復したり、冬場にカゼをひかないようにエネルギーと脂肪を体内に蓄えてくれます。いも類・きのこ・葉物野菜が旬をむかえます。秋野菜に含まれる糖質やビタミンC、カルテノイドなどは、体内的粘膜組織を守り、季節のかわり目におこりやすい体調不良の予防に効果的です。

イラスト「学校給食」より引用

野菜を食べよう!

