



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事をしましょう！

9月 こんだまひょう

令和7年度

南相馬市立石神第二小学校

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

日 こんだてめい

＜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。」

1	ごはん	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。	ごはん	696	862	533
	ヒートレスカレー		たまねぎ にんじん トマト	24.3	31.2	20.8
月	けんさんぶたももカツ（麦）	ぶたにく	あぶら パンこ ごむぎこ さとう	25.7	29	20.8
	ツナとコーンのサラダ	ツナ わかめ	あおじそドレッシング	4.0	4.2	2.5
	ビーンズカル（中のみ）	だいず いわし	さとう でんぶん ごま			
2	ごはん		ごはん	633	782	525
	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 あかピーマン きいろピーマン オレンジピーマン ピーマン しいたけ	25.5	30.6	21.4
火	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	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りょう）	ゼリーのもと ソーダゼリー	2.1	2.5	1.7

3 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。

4	ごはん		ごはん	594	750	466
	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 たけのこ	26.8	32.2	21.8
木	かわりきんぴら	ぶたにく さつまあげ くきわかめ	にんじん ごぼう	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
5	こくとうコッペパン		コッペパン くらざとう	610	800	513
	とりにくのオーロラソース	とりにく みそ	さとう	27.3	33.7	23.2
金	そえレタス		レタス	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	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、強い歯をつくれます。

8	ごはん		ごはん	610	757	498
	ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	26.1	30.7	22.2
月	コロコロきゅうりづけ		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	2.4	2.8	2.1
	かたぬきチーズ（乳）1こ	チーズ				
9	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 しいたけ こねぎ	599	748	485
	こんにやくサラダ	ツナ	きゅうり にんじん レタス	27.8	32.8	23.2
火	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	21.2	24	18.5
				2.7	3.2	2.2
10	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 パセリ	614	786	508
				26.5	33	22.1
水	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかひり 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	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、腸内環境をととのえ、免疫力アップ！

11	ごはん		ごはん	594	767	509
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	25.1	30.8	21.8
木	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 だいず みそ	キャベツ にんじん こねぎ	2.1	2.5	1.7
12	コッペパン		コッペパン	646	850	554
	だいずチョコクリーム（乳）		だいずチョコクリーム	27.7	34.6	23.2
金	とりにくとひよこまめのいためもの	とりにく ひよこまめ	しょうが たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん	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 しいたけ はくさいキムチ ねぎ	2.6	3.4	2.1




備える 食た 買か

防災備蓄品

日頃から非常時に備え、何か対策はしていますか？停電や断水を想定し水や食料品を少し多めに準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」をすることで、無理なく備えることができます。

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

＜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	ごはん		ごはん	586	745	478
	とりにくのレモンしょうゆやき 	とりにく	レモン	28.7	34.8	23.8
	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 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	みそラーメン 	ぶたにく 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 グリーンカルレタス	29.1	35.3	23.8
	ヨーグルト（乳）	ヨーグルト	はるさめ あぶら さとう	19.6	21.9	16
				2.9	3.8	2.4
18	<div>  <h2>おべんとうの日</h2> <p>（下学年 鑑賞教室のため。）</p> <p>わすれずに持てきましょう。</p> </div>					



＜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	しよくパン 		しよくパン	628	814	524
	いちごジャム		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 パセリ	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	ハヤシライス（麦乳） 	ぶたにく 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 パセリ	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
			さとう ナタデココ	2.1	2.5	1.7
23	<div> <h2>秋分の日</h2>  </div>					
24	にくうどん 	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ	591	758	484
	わふうポテトサラダ	ハム	コーン えだまめ	27.7	34.4	23.1
	みなみそうまさんなし		なし 	16.0	17.8	14.3
				2.9	3.4	2.2
25	ごはん 		ごはん	596	748	504
	カミカミたこメンチ（麦）	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	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	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	まるパン 		まるパン	586	760	489
	てりやきチキン	とりにく	しょうが	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	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 パセリ	2.9	3.6	2.2
29	ごはん 		ごはん	604	755	488
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ にら ししいたけ にんにく しょうが	25.9	30.9	22.0
	マロニーサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	21.0	24.0	18.2
				1.4	2.0	1.2

＜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	ごはん 		ごはん	622	787	494
	さばのみそに 	さば みそ とうにゅう	しょうが	25.3	30.6	21.0
	こまつなのきんしあえ（卵）	たまご	こまつな もやし にんじん	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	2.2	3.0	1.9



＜今月ののちたん食材（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	778	503
26.6	32.4	22.3
21.4	24.8	18.7
2.5	3.0	2.0

秋野菜を食べよう！

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や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、カロテノイドなどは、体内の粘膜組織を守り、季節の変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