









10月 こんだてひょう

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 |
| 1(水) | 期分け休業日 | | | | | | | | | | |
| 2(木) | | | | | | | | | | | |
| 3 金 | フレンチトースト（卵） |  | とうにゅう たまご | | あつぎりしょくパン さとう | 595 | 774 | 501 | | | |
| | ベーコンサラダ |  | ベーコン | みずな きゅうり レタス にんじん | わふうドレッシング | 28.1 | 35.1 | 23.7 | | | |
| | アルファベットスープ（麦） | | とりにく だいず | にんじん キャベツ ブロッコリー パセリ | マカロニ あぶら | 22.3 | 26.6 | 19.3 | | | |
| | ひとくちとちおとめゼリー | | | いちご レモン | さとう | 2.2 | 2.8 | 1.8 | | | |

10月6日は十五夜

＜お月見献立＞ 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。

| | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------|----------------------------|------|------|------|
| 6 | むぎごはん | | むぎごはん | 590 | 753 | 521 |
| | ハムエッグ(卵) | ハム たまご | パセリ | 27.4 | 31.9 | 25.1 |
| 月 | ひじきのサラダ | ひじき かまぼこ | コーン にんじん きゅうり | 18.7 | 20.6 | 18.0 |
| | つきみじり | とりにく みそ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | 2.2 | 2.8 | 2.0 |
| 7 | ごはん | | ごはん | 643 | 795 | 497 |
| | チキンナゲット(麦) 〈幼1こ、小中2こ〉 | とりにく おから | こむぎこ あぶら でんぶん さとう | 25.9 | 30.5 | 20.7 |
| 火 | グリーンサラダ | ツナ | キャベツ グリーンカールレタス きゅうり | 21.2 | 23.9 | 17.3 |
| | じゃがいものカレーそばろに | ぶたにく さつまあげ あつあげ | にんじん たまねぎ しいたけ しょうが グリンピース | 2.0 | 2.4 | 1.6 |

お弁当の日 わすれずに持ってきてましょう。(市内小中学校音楽祭のため)

| | | | | | | |
|---|----------|----------|------------------------|------|------|------|
| 9 | むぎごはん | | むぎごはん | 589 | 756 | 517 |
| | さわらのみそやき | さわら みそ | さとう | 29.1 | 35.0 | 26.2 |
| 木 | さいかあえ | ハム | レタス きゅうり りんご コーン えだまめ | 18 | 20.8 | 16.8 |
| | さつまじり | とりにく とうふ | だいこん にんじん ごぼう こねぎ しいたけ | 1.8 | 2.2 | 1.5 |

＜目の愛護デー献立の日＞ 色の濃い野菜は、目の健康に役立ちます。

| | | | | | | |
|----|------------------|-----------------------|--|------|------|------|
| 10 | コッペパン | | コッペパン | 625 | 805 | 528 |
| | ホワイトシチュー(麦乳) | とりにく きゅうにゅう | たまねぎ にんじん ブロッコリー | 24.6 | 30.9 | 20.8 |
| 金 | ビタミンたっぷりサラダ | わかめ | きゅうり グリーンカールレタス キャベツ パプリカ | 20.6 | 24.4 | 17.8 |
| | ブルーベリーゼリー | | ブルーベリー | 2.0 | 2.8 | 1.7 |
| 14 | チキンカレー(麦乳) | とりにく しろはなまめ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト | 626 | 798 | 507 |
| | とうふのサラダ | だいず とうふ かまぼこ | キャベツ にんじん | 24.3 | 31.3 | 20.6 |
| 火 | あおのりこざかな(麦)〈中のみ〉 | いわし あおのり | | 19.4 | 22.1 | 17 |
| | | | さとう | 2.4 | 3.1 | 1.9 |
| 15 | とんこつラーメン(中のみ卵) | ぶたにく なると うずらのたまご(中のみ) | しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう たけのこ きくらげ | 588 | 759 | 455 |
| | ぎょうざ(麦)〈幼1、小中2個〉 | ぶたにく とりにく | キャベツ たまねぎ にら しょうが | 25.5 | 33.1 | 20.4 |
| 水 | さっぱりサラダ | ツナ | サニーレタス きゅうり にんじん レモン | 23.2 | 28.4 | 18.3 |
| | | | オリーブオイル さとう | 3.1 | 3.8 | 2.4 |

＜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「トマトとなめこのさっぱりみそしる」を提供します。 トマトがテーマです。

| | | | | | | |
|----|---------------------|----------------|-------------------------|------|------|------|
| 16 | むぎごはん | | むぎごはん | 620 | 751 | 525 |
| | さばのごまころもやき(卵) | さば みそ たまご | ごま さとう | 27.0 | 30.6 | 24.2 |
| 木 | きりこんぶいために | こんぶ さつまあげ ぶたにく | にんじん ごぼう さやいんげん | 23.8 | 25.1 | 22.6 |
| | トマトとなめこのさっぱりみそしる(卵) | たまご みそ | トマト なめこ こねぎ | 1.9 | 2.3 | 1.8 |
| 17 | しょくパン | | しょくパン | 621 | 806 | 545 |
| | キャラメルクリーム(乳) | | キャラメルクリーム | 24.8 | 31.9 | 21.8 |
| 金 | オムレツきのこソースがけ(卵麦乳) | たまご ベーコン | たまねぎ マッシュルーム | 21.0 | 26.9 | 19.6 |
| | 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 チンゲンサイ ねぎ | 2.7 | 3.7 | 2.3 |
| | にいたかなし | | なし | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|---|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 20 月 | むぎごはん |  | | 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 | むぎごはん | 633 | 797 | 511 | |
| | マーボーあつあげ | | ぶたにく あつあげ みそ | | あぶら さとう でんぶん | 25.7 | 30.6 | 20.4 | |
| | かいそうサラダ | | わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり ツナ | にんじん グリーンカールレタス えだまめ | あおじそドレッシング | 24.8 | 28.2 | 19.3 | |
| | チーズ(乳) 〈小中のみ〉 | | チーズ | | | 1.9 | 2.2 | 1.2 | |
| 21 火 | 給食・お弁当なし (就学時健診のため) | | | | |  | | | |
|  ＜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。 | | | | | | | | | |
| 22 水 | きつねうどん |  | とりにく あぶらあげ かまぼこ | にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ | ソフトメン | 635 | 815 | 513 | |
| | だいずとじゃこのあけに | | だいず ちりめんじゃこ | かぼちゃ  | でんぶん あぶら さとう みずあめ | 19.5 | 22.1 | 17.1 | |
| | ぶどう 〈幼1, 小中2個〉 | | 秋の味覚です！よくかんで、あじわって たべましょう。 | | きょうほう | 2.7 | 3.3 | 2.2 | |
| | | | | | | | | | |
| ＜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！ ＜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。 日本型の食事形態を見直し、魚・豆・豆製品・いも類・海そう類・野菜類・きのこ類を使った メニューをしっかりと食べよう。 | | | | | | | | | |
| 23 木 | くりごはん |  | | | ごはん くり さつまいも ごま | 597 | 755 | 511 | |
| | あかうおたつたあげ |  | あかうお  | しょうが | でんぶん あぶら  | 27.8 | 33.2 | 23.6 | |
| | あさづけ | | こんぶ | きゅうり だいこん |  | 21.2 | 24.2 | 18.5 | |
| | かきたまみそしる(卵) | | たまご とうふ みそ | にんじん にら たまねぎ しいたけ | | 2.4 | 3.0 | 1.8 | |
| 24 金 | ナンとキーマカレー(麦乳) |  | ぶたにく しろはなまめ ひよこまめ とりにく | にんにく にんじん たまねぎ セロリ パセリ しょうが | ナン あぶら カレールウ | 589 | 757 | 490 | |
| | みずなサラダ | | いか | きゅうり レタス にんじん みずな グリーンカールレタス | わふうドレッシング | 22.2 | 27.1 | 19.1 | |
| | ヨーグルト(乳) | | ヨーグルト | | | 2.9 | 3.6 | 2.2 | |
| | | | | | | | | | |
| 27 月 | ぶたキムチどん(麦) |  | ぶたにく | もやし たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが はくさいキムチ | むぎごはん こんにゃく あぶら でんぶん オイスターソース | 589 | 768 | 504 | |
| | マカロニサラダ(麦) | | ロースハム | きゅうり コーン | マヨネーズ(卵なし) マカロニ | 24.3 | 30.3 | 20.9 | |
| | わかめスープ | | かまぼこ わかめ とうふ | にんじん しいたけ | | 20.6 | 24.2 | 18.1 | |
| | | | | | | | | | |
| 28 火 | ごはん | | |  | ごはん | 587 | 746 | 472 | |
| | さけのしおやき |  | さけ  | | | 28.3 | 34.1 | 23.1 | |
| | やさしいソテー | | ベーコン | ほうれんそう キャベツ にんじん えだまめ | あぶら | 20.5 | 23.8 | 17.6 | |
| | みそけんちんじる | | とうふ あぶらあげ みそ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ | じゃがいも こんにゃく あぶら | 2.3 | 2.8 | 1.9 | |
| 29 水 | しょうゆラーメン |  | ぶたにく わかめ なた | もやし にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ きくらげ | ちゅうかめん あぶら | 600 | 757 | 503 | |
| | てづくりはるまき(麦) | | ぶたにく | にんにく しょうが しいたけ だけのこ | あぶら はるさめ さとう こむぎこ でんぶん はるまきのかわ | 26.1 | 32.5 | 22.3 | |
| | リーフレタスそえ | | | リーフレタス | | 23.1 | 27.3 | 19.9 | |
| | | | | | | | | | |
| 30 木 | むぎごはん | | | | むぎごはん | 626 | 778 | 496 | |
| | あつやきたまご(卵) | | たまご | | あぶら さとう | 25.6 | 30.8 | 20.6 | |
| | はくさいづけ |  | | はくさい にんじん | | 22.6 | 23.9 | 16.5 | |
| | にしめ | | とりにく あつあげ こんぶ さつまあげ | だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん | じゃがいも こんにゃく さとう | 2.0 | 2.3 | 1.4 | |
| 31 金 | お弁当の日 わすれずに持ってきてましょう。 (石神三校ブロック授業研究協議会のため。) | | | | |  | | | |
|  ＜今月ののたま食材(南相馬市内産使用食材)＞ 南相馬市産の食材を食べよう！ 「白菜、にら、ねぎ、きゅうり」です。 | | | | | | 今月の 平均値 | 610 26.6 21.1 2.4 | 775 32.5 24.4 3.0 | 504 22.4 18.2 21.9 |

目の健康にビタミンAを！

イラスト「学校給食」より引用

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こすおそれがあります。タブレットやゲーム機など何かと目を使う機会が多いため、意識してとりたいた栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油を使って調理したり、ドレッシングで和えると吸収力が高まります。