



# 11月 こどもの日

令和7年度



南相馬市立石神第二小学校

こんだてめい

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方になる (炭水化物) (脂質)	エネルギーたんぱく質 脂質 質 塩 分
小	中	幼	

3(月) 文化の日



＜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。

4 火	ごはん			ごはん	586	769	498	
	いわしのかばやき	MILK	いわし	しょうが	266	33.8	23.7	
	あぶらあげのカリカリあえ		あぶらあげ	こまつな にんじん もやし	21.9	27.8	20.8	
	かきたまみそしる（卵）		しみどうふ たまご みそ	だいこん にら にんじん	1.9	2.5	1.7	
5 水	チーズ（乳）〈中のみ〉		チーズ					
	カレーうどん（麦乳）	MILK	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ショウガ	ソフトめん カレールウ てんびん あぶら	610	790	506
	えだまめとハムのサラダ	MILK	ハム	えだまめ きゅうり キャベツ	あおじそドレッシング	26.7	33.4	22.2
6 木	かき			かき		18.2	20.5	16.0
7 金	むぎごはん	MILK			むぎごはん	590	766	501
	てりやきハンバーグ（麦）	MILK	ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう てんぶん	24.6	30.6	21.0
	ちんげんさいとにんじんのごまあえ			ちんげんさい もやし にんじん	さとう ごま	17.9	21.2	15.9
	さつまいものみそしる		あつあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも こんにゃく	2.1	2.4	1.7
10 月	きなこあげパン	MILK	きなこ		コッペパン さとう あぶら	592	771	495
	わふうポテトサラダ	MILK	ベーコン	えだまめ きゅうり	じゃがいも	24.5	30.5	20.7
	ピーフンスープ		とりにく	にんじん もやし しいたけ ねぎ こまつな	ピーフン	22.7	27.2	19.7
11 火	10月 月替休業日							
12 水	（11月8日（土）が学習発表会のため）							

地場産物活用週間（11月10日～21日まで、南相馬産食材、福島県産食材を使った献立になります。

地場産の食材は、新鮮で栄養価も高くおいしいのが特徴です。残さず食べると体も喜ぶ・調理員さんも喜ぶ・生産者の方も喜びますね。

11 火	ごはん			ごはん	651	815	503	
	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	さとう てんぶん	26.8	31.8	21.0	
	プロッコリーあえ	MILK	ワインナー だいす	プロッコリー たまねぎ キャベツ ハブリカ	あぶら さとう	24.7	28.6	19.9
	とりにくとじゃがいものもの		とりにく あつあげ しみどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	1.8	2.0	1.4
12 水	みそラーメン	MILK	ぶたにく かまぼこ みそ	ににく にんじん はくさい ねぎ もやし コーン にら きくらげ トマト	ちゅうかめん あぶら	623	805	495
	だいがくいも（幼1個、小2個、中3個）				さつまいも あぶら さとう みすあぬ	24.4	30.9	20.5
	こんにゃくサラダ		ツナ	きゅうり ハブリカ グリーンカールレタス	こんにゃく あぶら さとう	23	26.5	19.8
13 木	むぎごはん	MILK			むぎごはん	3.2	4.2	2.8
	さばのしおやき	MILK	さば			29.3	35.7	24.5
	ピーフンのソテー		ベーコン	キャベツ もやし ハブリカ	ピーフン あぶら	23.4	27.6	20.0
	にらのとろみじる		とうふ ぶたにく	にら はくさい しいたけ にんじん	こめこ	2.3	2.9	1.9
14 金	コッペパン				コッペパン	607	777	513
	なしジャム	MILK			なしジャム	24.8	31.0	21.0
	かぼちゃのカッpyやき（麦）		ワインナー	ハブリカ かぼちゃ たまねぎ バセリ	オリーブオイル パンこ	17.8	21.3	15.7
	ミネストローネ（麦）		とりにく だいす	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー プロッコリー トマト	マカロニ あぶら	2.2	2.7	1.7
17 月	おやこどん（卵）	MILK	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	むぎごはん あぶら さとう	585	751	504
	さっぱりあえ	MILK	ツナ	キャベツ もやし にんじん	あおじそドレッシング	28.2	34.1	24.0
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ トマト	じゃがいも	19.7	22.5	17.3

\* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

地場産物活用週間（11月10日～21日まで）南相馬産食材、福島県産食材を使った献立です。



＜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食べよう。

18 火	ごはん			ごはん	608	764	522
	カシキカツ（麦）		かじき だいす	ごむぎこ でんぶん あぶら さとう	25.3	30.6	22.9
	だいこんサラダ	チキンハム	だいこん きゅうり コーン パブリカ	イタリアンドレッシング	17.9	20.0	17.2
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん しいたけ にら ねぎ トマト		2.1	2.6	1.9
	あとひきみそだいす（中のみ）	だいす みそ		さとう			

＜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!  
ごまおはぎは、一つ一つ調理員さんの手作りです。

19 水	ごもくうどん		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ トマト グリーンカールレタス きゅうり パブリカ	ソフトめん	658 28.0	847 35.4	534 23.1
	じゃこサラダ	調理員さんの 愛情たっぷり!	ちりめんじゃこ わかめ	わふうドレッシング あぶら		16.8	19.1	14.9
	ごまおはぎ		あずき		さとう もちごめ ごま	2.7	3.4	2.2
20 木	むぎごはん				むぎごはん	597	750	504
	なっとう		なっとう			28.6	33.1	24.0
	もやしのおかかえ		ワインナー かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		23.4	26.4	20.1
	おでん		とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき	にんじん だいこん	さといも こんにゃく さとう	2.1	2.3	1.6

＜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  
「鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー」を提供します。

ブロッコリーがテーマです。

21 金	しょくパン				しょくパン	627	806	529
	いちごジャム				いちごジャム	25.3	31.3	21.4
	はくさいとりんごのサラダ	ハム	はくさい みずな りんご	あぶら さとう		19.9	23.7	17.3
	とりにくとブロッコリーのクリームシチュー（麦乳）	とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも あぶら ベシャメルソース ポタージュ		2.0	2.9	1.8
	けんさんひとくちブルーベリーゼリー		フルーベリー レモン	さとう でんぶん				

24 月	勤労感謝の日の振替休日	『和食の日』						
25 火	ハヤシライス（麦乳）		ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バセリ ごぼう	ごはん あぶら ハヤシルウ	602 25.5	761 30.5	488 21.4
	とうふとひじきのサラダ	ひじき とうふ チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり	あぶら さとう		18.5 2.3	21.0 2.6	16.1 1.7
26 水	タンメン（乳）幼小、（乳卵）中		ぶたにく なると うずらのたまご（中のみ）	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ にら ねぎ	ちゅうかめん あぶら	595 26.1	781 34.7	500 21.8
	にくだんごのもちごめむし	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう ごまあぶら でんぶん もちごめ		18.8 2.9	24.3 3.7	16.9 2.4
	れいとうプリン（乳卵不使用）			プリン（乳卵なし）				
27 木	むぎごはん				むぎごはん	600	765	514
	とりにくのからあげ（2個）	とりにく	にんにく しょうが	あぶら でんぶん		25.4 22.0	30.5 25.2	21.9 19.2
	のりあえ	きざみのり かまぼこ	ほうれんそう もやし にんじん			2.1	2.6	1.7
28 金	こんさいじる	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく				
	セルフツナサンド		ツナ	たまねぎ きゅうり	しょくパン じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	645 27.0	816 33.2	532 22.6
	ワンタンスープ（麦）	ぶたにく	にんじん もやし しいたけ ちんげんさい ねぎ	ワンタンのかわ		23.2	27.4	20
	ヨーグルト（乳）	ヨーグルト				2.3	3.0	1.9



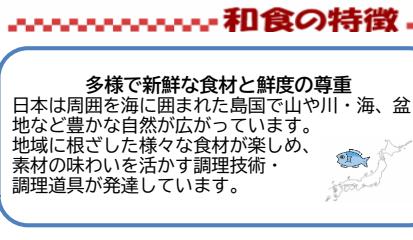
＜今月ののまたん食材（南相馬市内産使用食材）＞南相馬市産の食材を食べよう!  
「パプリカ、白菜、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、こまつな、トマト」です。

今月の  
平均値

609  
26.4  
781  
32.4  
508  
24.3  
22.3  
2.3  
2.9  
18.2  
1.9



『いい=11・ほんしょく=24』ということで11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。  
「和食」は日本の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。



多样で新鮮な食材と鮮度の尊重  
日本は周囲を海に囲まれた島国で山や川・海、盆地など豊かな自然が広がっています。  
地域に根ざした様々な食材が楽しめ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

健康的な食生活を支える栄養バランス  
一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスです。うまみを活かした調理や、油脂の少ない食事は日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいを表現する和食文化  
四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ、季節感を味わいながら生活を楽しめます。季節の花や葉で料理を飾ったり、器を楽しんだりします。

年中行事との関わり  
正月のおせち料理、十五夜の月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。  
一緒に食事をとりながら時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が強くなります。