



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

12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

日 こんだてめい

日	1 月	むぎごはん マーポーどうふ ちゅうかサラダ	MILK	(たんぱく質) (カルシウム)	体の調子をよくして (カロテン) (ビタミンC)	仕事や運動をする時 (炭水化物) (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩質 分			
							小	中	幼	
		むぎごはん	MILK				むぎごはん	591	748	508
		マーポーどうふ	MILK	ぶたにく 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	26	31	23	
		ちゅうかサラダ		ハム	キャベツ きゅうり えだまめ	ピーフン さとう ごまあぶら	21.0	23.8	18.3	
							1.4	2.0	1.1	

くいちおし献立の日> 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!
ごがれいの唐揚げは相双地域の伝統料理の一つです。

火	ごはん	MILK	こがれい			ごはん	597	753	482
	ごがれいのからあげ	MILK				でんぶん あぶら	26.2	31.8	21.8
	からしあえ		かまぼこ		こまつな にんじん もやし		19.5	22.5	17.2
	あおさとせんだいらのみぞしる(麦)		あおさ とうふ みそ		ねぎ	じゃがいも ふ	1.8	2.4	1.6
水	ごもくあんかけうどん	MILK	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ しいたけ		ソフトめん でんぶん	609	782	504
	ツナサラダ(麦)		ツナ	たまねぎ ブロッコリー		マカロニ マヨネーズ(卵なし)	26.3	33.1	22.0
	りんご			りんご			19.4	22.1	17.1
							2.5	3.0	2.1

<SDGs献立> 食品ロスを削減することを目的に、だしを取った後の昆布やかつお節を細かく切って、肉と調味料を加えて炒め、手作りぶりかけにしました。

木	むぎごはん	MILK	ぶたにく こんぶ かつおぶし			むぎごはん	588	753	504
	SDGsでつくりぶりかけ	MILK				さとう あぶら	28.5	34.6	24.3
	ちくぜんに		とりにく だいす あつあげ ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん		さといも さとう こんにゃく あぶら	23.7	27.0	20.5
	もやしのカレーあえ		ハム		もやし きゅうり		1.8	2.1	1.4
金	コッペパン					コッペパン	629	810	529
	ブルーベリージャム	MILK				ブルーベリージャム	25.0	31.5	21.1
	イタリアンサラダ		ベーコン	レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう		22.7	26.8	19.4
	ホワイトシチュー(麦乳)		とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら ベシャ梅ルヴ ポタージュルヴ		2.1	2.8	1.8
月	そぼろどん	MILK	ぶたにく しみどうふ	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう		むぎごはん あぶら さとう でんぶん	624	793	534
	マカロニサラダ(麦)		ハム	にんじん きゅうり キャベツ		マカロニ マヨネーズ(卵なし)	25.6	30.6	22.0
	とうふのみぞしる		とうふ わかめ みそ	ねぎ		じゃがいも	23.8	27.5	20.5
火	ごはん	MILK				ごはん	637	776	474
	すきやきに(麦)	MILK	ぶたにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきだけ しいたけ しゅんきく ねぎ		しらたき ふ あぶら さとう	25.8	30.7	20.3
	あつやきたまご(卵)		たまご			あぶら さとう	24.9	26.8	18.2
水	だいこんのこうみづけ			だいこん きゅうり たくあん			2.4	2.8	1.7
	しょうゆラーメン	MILK	ぶたにく わかめ なると	もやし にんじん しょうが ねぎ きくらげ こまつな		ちゅうかめん あぶら	609	746	504
	さいかサラダ		ハム	りんご はくさい きゅうり		オリーブオイル さとう	25.2	31.2	21.0
	サーティアンダギー(麦乳卵)		たまご			ホットケーキミックス こむぎこ くろざとう あぶら	22.8	25.1	19.5
							3.2	4.2	2.7

<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・海藻類・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。

木	むぎごはん	MILK	さば みそ	ゆず		むぎごはん	595	755	506
	さばのゆずみそがけ	MILK				さとう	28.8	34.6	24.5
	こまつなともやしのおひたし			こまつな にんじん もやし			21.6	24.7	18.9
	のっべいじる		とりにく あつあげ	しょうが しいたけ だいこん にんじん ねぎ		あぶら ジャガイモ でんぶん	2.2	2.7	1.8
金	しょくパン	MILK				しょくパン	591	762	502
	キャラメルクリーム(乳)	MILK				キャラメルクリーム	24.2	30.7	20.6
	ボトル		ワインナー	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは ブロッコリー マッシュルーム ゼロリー にんにく		じゃがいも あぶら	20.0	24.1	17.4
	ピーンズサラダ		だいす きんときまめ おおふくまめ ツナ	きゅうり レタス えだまめ		わふうドレッシング	2.1	2.7	1.7

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。



<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。

15 月	むぎごはん				むぎごはん	595	761	512
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	さとう	29.2	34.9	24.9
	もやしのシャキシャキあえ	ハム	もやし きゅうり にんじん	あおじそドレッシング		23.0	26.3	20
	かきたまみそしる（卵）	たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら			2.1	2.5	1.7
16 火	ふゆやさいカレー（乳麦）		とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ごはん カレールウ マッシュルーム だいこん れんこん ブロッコリー トマト	588	771	474
	みずなサラダ	いか	グリーンカールレタス みずな レタス にんじん えだまめ	じゃがいも	イタリアンドレッシング	24.5	31.0	20.7
	チーズ（乳）〈中のみ〉	チーズ				17.1	22	15.3
	<冬至のメニュー>1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日。緑の野菜が少ないのでこの時期、かぼちゃを食べて寒い冬を乗り越えようと考えた先人の知恵です。							

17 水	にくうどん		ぶたにく なると	ねぎ こまつな しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ごぼう	ソフトめん	633	809	523
	とうじかぼちや		あずき	かぼちゃ	しらたまだんご さとう	26.3	32.8	22.0
	みかん			みかん	今年の冬至は22日です。	12.9	14.2	11.9
	<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 「野菜たっぷりミルクみそ汁」を提供します。							

18 木	むぎごはん				むぎごはん	622	790	524
	ほっけのからあげ		ほっけ		でんぶん あぶら	29.1	34.7	24.8
	わふうポテトサラダ	ハム	コーン ブロッコリー		じゃがいも	23.2	26.4	19.5
	やさいたっぷりミルクみそしる（乳）	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	にんじん だいこん たまねぎ こねぎ			2.5	2.9	1.9
19 金	せわりコッペパン				せわりコッペパン	602	787	500
	チリコンカン	パンにはさんで 食べてね。	ぶたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム バセリ	さとう あぶら	25.5	31.7	21.5
	マロニースープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	マロニー	18.5	24.8	17.3
	ミニトマト（1個）			ミニトマト		2.3	3.0	1.8
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト					

22 月	<クリスマス献立>給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクトです。							
	ピラフ		ベーコン	にんじん たまねぎ コーン バセリ マッシュルーム バブリカ	ごはん オリーブオイル	595	744	529
	タンドリーチキン		とりにく			26.1	31.2	22.6
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス	あおじそドレッシング	18.8	25.7	21.4
	わかめスープ		わかめ とうふ かまぼこ	にんじん もやし しいたけ こねぎ		2.9	3.0	2.3
	セレクトケーキ ・クリスマスケーキいちご・チョコ（麦乳卵） ・ごめことどうにゅうケーキいちご・チョコ ・ストロベリーゼリー				クリスマスケーキいちご・チョコ (麦乳卵) ごめことどうにゅうケーキいちご・チョコ ストロベリーゼリー			
23 火		お弁当の日	わすれずに持ってきましょう。					

後期前半終了日。(後期後半開始は1月8日(木曜日)からになります。) イラスト「学校給食」より引用

	<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！ 「ミニトマト、白菜、ブロッコリー、だいこん、ねぎ」です。	今月の平均値	606 26.6 20.9 2.3	772 32.1 24.5 2.8	505 22.2 18.2 1.8
--	---	--------	----------------------------	----------------------------	----------------------------



冬至は、1年の中で最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は太陽のちからが最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。このことからゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物で「幸運」を呼び込み無病息災を願う風習が生まれました。

