



令和6年度

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

1月

こんだるびよう



南相馬市立小高中学校

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	小	中	幼
8 水	弁当（後期後半開始日のため）			

＜郷土食メニュー＞ 季節の行事食を味わおう！雑煮は「ハレ」の日に味わうおめでたい食べ物です。今までの感謝と新年の豊作・家内安全を祈って食べる行事食です。

＜七草献立＞ 南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。

9 木	むぎごはん		—	むぎごはん	591	757	498
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう	27.1	32.8	22.6
	なます		だいこん にんじん	さとう	19.7	22.7	17.1
	ななくさいりそうに		とりにく なんと あぶらあげ しみどうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	1.8	2.3	1.5

\*今月パンの日、中学校には「よつわりパン」が提供されます。よつわりパンは南相馬のソウルフードです。（学校ごとに割り振られます。）

10 金	ピザパン（乳）	ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト	コッペパン オリーブオイル	591	757	500
	ぶたにくとはくさいのスープ		ぶたにく なんと はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめこ	2.5	3.1	2.0
	みかん		みかん				

＜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「野菜のあまみたっぷりみそ汁」を提供します。

ねぎがテーマです。



14 火	ルーローはん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ブロccoli	ごはん ごまあぶら さとう オイスターソース	597	750	483
	さっぱりサラダ		かまぼこ	サニーレタス にんじん きゅうり レモン	17.6	19.7	15.6
	やさいのあまみたっぷりみそしる		みそ	きりぼしだいこん にんじん かぶ かぶのは ねぎ	2.0	2.5	1.6
15 水	とりなんばんうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう ししいだけ	ソフトめん あぶら でんぶん	612	773	497
	こまつなのツナあえ		ツナ	こまつな もやし	28.0	34.8	23.6
	てづくりあんゆべし（麦）		あずき	さとう こむぎこ	15.3	17.1	13.6
16 木	むぎごはん			むぎごはん	2.6	3.4	2.2
	マーボーどうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ いら ししいだけ しょうが にんにく	こめこ あぶら	592	750	511
	げんきサラダ		とりにく こんぶ かつおぶし	さとう あぶら	27.0	32.0	23.2
	スイーツスプリング		キャベツ にんじん きゅうり コーン		19.4	21.9	17.2
17 金	コッペパン		スイーツスプリング	コッペパン	1.3	1.5	1.1
	*よつわりパン（乳） （原二中・石神中）	あずき		パン さとう なまクリーム	645	800	526
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	27.6	33.5	23.0
	オムレツのトマトソースがけ（卵）	たまご ベーコン	たまねぎ トマト	さとう でんぶん	25.3	28.3	20.3
	ポトフ		ウインナー とりにく	オリーブオイル じゃがいも	2.7	3.3	2.1
20 月	ハヤシライス（麦乳）	ぶたにく だいず しろはなまめ	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマト えだまめ パセリ	むぎごはん あぶら ハヤシルウ	659	838	522
	フルーツポンチ		とうにゅう	りんご ぶどう もも みかん ラ・フランス レモン	25.6	30.8	19.3
	かたぬきチーズ（乳）		チーズ	さとう	20.8	23.4	15.0

＜ふくしまっ子ごはんコンテストメニュー＞ この日のごはんは、ふくしまっ子ごはんコンテスト最優秀賞のメニューです。

21 火	あおさとしょうがコーンのまぜごはん	あおさのり	しょうが コーン	ごはん	619	793	481
	こくさんキャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	24.7	31.0	20.3
	レタスサラダ		レタス きゅうり	わふうドレッシング	21.3	24.8	17.3
	のっぺいじる		しょうが だいこん ししいだけ にんじん ねぎ	さといも でんぶん	2.2	2.6	1.8

\*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

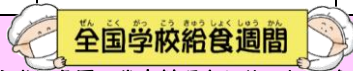
＜かみかみ献立＞ 南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

22	水	しおラーメン（乳）	ふたにく なんと	にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら	610 25.6	747 31.3	506 21.4
		カミカミサラダ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	わふうドレッシング	22.6	24.4	19.3
		サーターアンダギー（麦乳卵）	たまご		こむぎこ くらさとう あぶら ホットケーキミックス	2.8	3.6	2.3

＜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。

23	木	むぎごはん			むぎごはん	611 27.1	751 31.0	546 24.7
		さばのごまころもやき(卵)	さば みそ たまご		ごま さとう	28.1	30.3	26.3
		はくさいづけ		はくさい にんじん しょうが		1.8	2.1	1.5
		とんじる	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら			

1月24日～1月30日は



です!!

☆「世界の味を楽しもう」をテーマに、日本や世界各国の代表料理をとりいれた献立になっています♪☆

＜インドの献立＞ カチュンバルサラダとは、生野菜をスパイスで和えたサラダです。

24	金	ナン			ナン	637 28.4	759 33.0	493 22.5
		キーマカレー（麦乳）	ふたにく とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく	あぶら カレールウ	24.1	27.4	19.5
		カチュンバルふうサラダ	ひよこめ	レタス きゅうり パプリカ コーン レモン	オリーブオイル さとう	3.1	3.9	2.4
		ヨーグルト（乳）	ヨーグルト					

＜日本の献立＞ じぶんでおにぎりを作って食べましょう。伝統食材「いもがら」を使ったみそ汁です。

27	月	セルフわかめおにぎり	のり わかめ		むぎごはん	601 28.9	771 34.7	510 24.5
		さけのからあげ	さけ		こめこ あぶら	19.5	22.7	16.9
		こんにゃくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん しいたけ	こんにゃく あぶら さとう	3.0	3.7	2.4
		いもがらじる（麦）	みそ	いもがら はくさい だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも ぶ			

＜中国の献立＞ チンジャオロースー(青椒肉絲)とはピーマンやたけのこ、肉などを細切りにしていためた料理です。

28	火	ごはん			ごはん	595 26.2	752 31.6	481 22.1
		チンジャオロースー	ふたにく	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら オイスターソース	22.6	26.5	19.8
		ちゅうかあえ	かまぼこ	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら	2.2	2.5	2.0
		かきたまスープ（卵）	たまご ベーコン とうふ	しいたけ チンゲンサイ ねぎ				

＜イタリアの献立＞ イタリアといえばトマトとオリーブオイルを使ったパスタやピザが王道です。今日はパスタ料理です。

29	水	トマトとベーコンのスパゲッティ	ベーコン	にんじん セロリー たまねぎ しめじ トマト にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル さとう	626 24.9	796 30.9	523 21.1
		イタリアンサラダ	とりにく	リーフレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	18.6	20.6	16.7
		てづくりとうにゅうプリン	とうにゅう		さとう プリンのもと	2.2	2.6	1.7

＜アメリカの献立＞ 移民と先住民の他民族国家でいろいろなメニューがあります。  
クラムチャウダーはアメリカ先住民の食文化がもとになった料理です。  
バーベキューは、スポーツ観戦やパーティなどの行事の時に食べる料理です。  
大きなかたまり肉をじっくり焼き上げてみんなで食べます。

30	木	むぎごはん		—	むぎごはん	622 27.5	790 32.7	532 23.3
		バーベキューチキン	とりにく	にんにく しょうが		20.8	23.7	18.2
		コールスローサラダ		にんじん きゅうり キャベツ コーン	コールスロドレッシング	1.9	2.4	1.7
		クラムチャウダー（麦乳）	ほたて ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	じゃがいも オリーブオイル ポタージュ ベシャメルソース			
31	金	*よつわりパン（乳）	あずき		パン さとう なまクリーム	24.5	31.1	20.9
		くろめきなこクリーム（乳）			くろめきなこクリーム	28.1	32.7	25.3
		ツナマヨサラダ	ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	2.3	2.8	1.9
		ワンタンスープ（麦）	ふたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	ワンタン あぶら さとう			
		*あとひきみそだいず	だいず みそ					

＜今月の南相馬市内産使用食材＞南相馬市産の食材を食べよう！  
「キャベツ、リーフレタス、ほうれんそう、パプリカ、はくさい、ねぎ、芋がら」です



今月の  
平均値

615  
26.4  
21.6  
2.3

775  
32.0  
24.5  
2.9

509  
22.1  
18.6  
1.9