



令和6年度

1月 ハピマニカ



南相馬市立小高中学校

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

日	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
---	--------	--	--	----------------------------------	------------------------

8 水	弁当（後期後半開始日のため）	小	中	幼
--------	----------------	---	---	---

＜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 ぶりのてりやき なます ななくさいりそうに	ぶり MILK	しょうが だいこん にんじん とりにく なると あぶらあげ しみどうふ	むぎごはん さとう さとう もち あぶら	591 27.1 19.7 1.8	757 32.8 22.7 2.3	498 22.6 17.1 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） ふたにくとはくさいのスープ みかん	ベーコン チーズ MILK	ピーマン たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	コッペパン オリーブオイル こめこ みかん	591 2.5	757 3.1	500 2.0
---------	---------------------------------	------------------	---	-----------------------------	------------	------------	------------

＜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 さっぱりサラダ やさいのあまみたっぷりみそしる	ふたにく MILK	にんにく しょうが たまねぎ プロッコリー かまぼこ みそ	ごはん こまあぶら さとう オイスター・ソース オリーブオイル さとう さつまいも こんにゃく	597 25.6 17.6 2.0	750 30.5 19.7 2.5	483 21.4 15.6 1.6
---------	--------------------------------------	--------------	--	--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

15 水	とりなんばんうどん こまつのツナあえ てづくりあんゆべし（麦）	MILK	とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ あずき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ぼうれんそう しいたけ こまつな もやし さとう こむぎこ	612 28.0 15.3 2.6	773 34.8 17.1 3.4	497 23.6 13.6 2.2
---------	---------------------------------------	------	------------------------------	---	----------------------------	----------------------------	----------------------------

16 木	むぎごはん マーボーどうふ げんきサラダ スイートスプリング	MILK		むぎごはん あぶら さとう あぶら オリーブオイル	592 27.0 19.4 1.3	750 32.0 21.9 1.5	511 23.2 17.2 1.1
---------	---	------	--	------------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

17 金	コッペパン *よつわりパン（乳） ブルーベリージャム オムレツのトマトソースかけ（卵） ポトフ	MILK	あずき	コッペパン パン さとう なまクリーム ブルーベリージャム さとう でんぶん オリーブオイル ジャガイモ	645 27.6 25.3 2.7	800 33.5 28.3 3.3	526 23.0 20.3 2.1
---------	---	------	-----	--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

20 月	ハヤシライス（麦乳） フルーツポンチ かたぬきチーズ（乳）	MILK	ふたにく だいす しろはなまめ とうにゅう チーズ	むぎごはん あぶら ハヤシルウ さとう わふうドレッシング	659 25.6 20.8 2.3	838 30.8 23.4 2.5	522 19.3 15.0 1.5
---------	-------------------------------------	------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

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

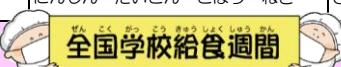
*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

<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） カミカミサラダ サーター・アンダギー（麦乳卵）	ふたにく なると ハム たまご	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 きりぼしだいこん きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら わふうドレッシング こむぎこ くろさとう あぶら ホットケーキミックス	610 25.6 22.6 2.8	747 31.3 24.4 3.6	506 21.4 19.3 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 さばのごまころもやき(卵) はくさいづけ とんじる			むぎごはん ごま さとう はくさい にんじん しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ	611 27.1 28.1 1.8	751 31.0 30.3 2.1	546 24.7 26.3 1.5
---------	--	--	--	---	----------------------------	----------------------------	----------------------------

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 キーマカレー（麦乳） カチュンバルふうサラダ ヨーグルト（乳）			ナン あぶら カレールウ オリーブオイル さとう	637 28.4 24.1 3.1	759 33.0 27.4 3.9	493 22.5 19.5 2.4
---------	---	--	--	--------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

<日本の献立> じぶんでおにぎりを作つて食べましょう。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 さけのからあげ こんにゃくのおかかに いもがらじる（麦）	のり わかめ さけ とりにく ちくわ かつおぶし みそ		むぎごはん こめこ あぶら こんにゃく あぶら さとう じゃがいも ふ	601 28.9 19.5 3.0	771 34.7 22.7 3.7	510 24.5 16.9 2.4
---------	--	--------------------------------------	--	--	----------------------------	----------------------------	----------------------------

<中国の献立> チンジャオロース（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 チンジャオロース ちゅうかあえ かきたまスープ（卵）			ごはん でんぶん あぶら さとう こまあぶら	595 26.2 22.6 2.2	752 31.6 26.5 2.5	481 22.1 19.8 2.0
---------	---	--	--	------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

<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 イタリアンサラダ てづくりとうにゅうプリン	ベーコン とりにく とうにゅう	にんじん セロリー たまねぎ リーフレタス きゅうり 	ソフトメン オリーブオイル イタリアンドレッシング さとう プリンのもと	626 18.6 2.2	796 20.6 2.6	523 16.7 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 バーベキューチキン コールスローサラダ クラムチャウダー（麦乳）			むぎごはん 	622 27.5 20.8 1.9	790 32.7 23.7 2.4	532 23.3 18.2 1.7
---------	---	--	--	-----------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

31 金	*よつわりパン（乳） くろまめきなこクリーム（乳） ツナマヨサラダ ワンタンスープ（麦） *あとひきみそだいす	あずき ツナ ふたにく だizu みそ		パン さとう なまクリーム くろまめきなこクリーム じゃがいも マヨネーズ（卵なし） ワンタン あぶら さとう 	24.5 28.1 2.3	31.1 32.7 2.8	20.9 25.3 1.9
---------	---	------------------------------	--	--	---------------------	---------------------	---------------------

<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