

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！



2月 こんだてびゅう

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
小	中	幼	

日	こんだてめい				小	中	幼
〈節分メニュー〉節分は、立春の前日にあたり、「一年間、健康で幸せに過ごせますように・・・」と願いをこめて行う伝統行事です。							
3月	麦ごはん			麦ごはん	591	753	521
	いわしのさっぱり煮	いわし	うめ	さとう でんぶん	28.8	34.3	25.9
	のり和え	かまぼこ のり	ほうれんそう もやし にんじん		21.5	24.5	19.5
	豚汁	豚肉 豆腐 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	2.2	2.7	1.9
	黒糖福豆 (麦)	大豆		さとう 小麦粉 くるごとう もちこめ でんぶん			
4月	ゆかりごはん		あかしそ	ごはん	642	803	496
	肉じゃが (麦)	豚肉 あつあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう	じゃがいも ぶ さとう あぶら こんにゃく	25.7	30.5	20.2
	県産五目厚焼きだまご (卵麦)	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん だけのこ	さとう でんぶん	21.7	25.1	17.4
	白菜ときゅうりの漬物		はくさい きゅうり しょうが		2.7	3.1	2.1
5月	マーボー麺	豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ たら	中華麺 あぶら でんぶん	601	754	502
	パリパリサラダ (麦)	鶏肉	だいこん みすな きゅうり えだまめ レモン ごぼう	しゅうまいのかわ あぶら さとう オリーブオイル	27.7	34.5	23.0
	やさしい果実ゼリー		りんご みかん にんじん トマト		22.2	25.5	19.3
〈いちおし献立〉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。							
6月	麦ごはん			麦ごはん	588	754	500
	ホッケのからあげ	ホッケ		でんぶん あぶら	26.7	32.3	22.5
	ほうれんそうの白和え	豆腐	ほうれんそう にんじん	こんにゃく ごま さとう	21.2	24.4	18.4
	かき玉みそしる (卵)	たまご みそ	しいたけ にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	2.9	3.5	2.4
7月	食パン			しょパン	627	801	534
	県産りんごジャム 相農りんごジャム (原町区内幼小)		りんご	さとう 相農りんごジャム	24.7	30.7	21.0
	みかんサラダ	ハム	なつみかん はくさい きゅうり	さとう オリーブオイル	20.7	24.6	17.9
	ハヤシシチュー (麦乳)	豚肉 しろはなまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	2.0	2.6	1.7
〈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。							
10月	麦ごはん			麦ごはん	596	764	510
	鶏肉のてり焼き	鶏肉	しょうが		27.8	33.2	23.8
	切り干しだいこんのソテー	ベーコン	きりぼしだいこん さやいんげん コーン にんにく キャベツ	あぶら	22.0	25.1	19.2
	じゃがいものみそ汁	豆腐 しみ豆腐 みそ	にんじん もやし こねぎ	じゃがいも	2.0	2.4	1.6
12月	きつねうどん	あぶらあげ 豚肉 なんと	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら	622	786	518
	じゃことこまつなの和えもの	ちりめんじゃこ	こまつな もやし しめじ	あおじそドレッシング あぶら	29.4	36.5	24.8
	手づくりココアプリン (乳)	牛乳		ホイップクリーム ココアプリンのもと	19.4	21.4	17.7
13月	オムライス (卵)	鶏肉 大豆 たまご	たまねぎ コーン グリンピース	ごはん あぶら	614	792	480
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり レモン	コールスロドレッシング	24.6	30.8	19.8
	もずくスープ	もずく ベーコン 豆腐	にんじん もやし ねぎ		25.7	31.2	19.0
	チーズ (乳) 〈中のみ〉	チーズ			1.8	2.7	1.5
14月	セルフバーベキューサンド			丸パン	584	759	494
	(バーベキューサンドの具)	豚肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ りんご パプリカ	さとう あぶら	26.8	33.1	22.6
	アルファベットスープ (麦)	ウインナー ひよこ豆	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	マカロニ あぶら	21.6	25.7	18.7
	いよかん		いよかん		2.5	3.1	1.9



豆のパワーで寒い冬のりこえよう！



今月は、大豆や豆製品をたくさん使ったメニューが登場します。これらの食べものは、たんぱく質や鉄分、カルシウムや食物繊維がギュッとつまっています。毎日の食卓にぜひたべましょう。



今月は、豆をまいて鬼をおいはらう「節分」があります。季節の変わり目は体調をこわしやすく、昔の人はこれを「鬼(邪気)」のしわざとかんがえていました。わざわざいやえき病をもたらす「鬼」を追い払い、幸福をまねくための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは「魔滅=鬼を滅ぼす」という説や「豆をいれる=魔(鬼)の目を射る」ということにつながる説があります。1年の始まりの健康をねがう大切な行事です。

17 月	麦ごはん			麦ごはん	596	762	506
	ハンバーグの甘酢かけ(麦)	豚肉 鶏肉 豆乳	たまねぎ	さとう パン粉 でんぶん	28.7	34.6	24.3
	からし和え		キャベツ にんじん もやし		18.6	21.1	16.5
	どさんこ汁(乳)	さけ 豆腐 みそ	だいこん にんじん コーン ねぎ	じゃがいも あぶら バター	1.8	2.1	1.5
18 火	チキンカレー(麦乳)	鶏肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	675	832	521
		しろはなまめ	にんじん えだまめ	カレーうどん	25.9	30.8	21.3
	フレンチサラダ		だいこん レタス きゅうり	フレンチドレッシング	18.8	21	15.4
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			2.1	2.6	1.7
19 水	みそラーメン	豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん にら にんにく	中華麺 あぶら	588	752	475
		みそ	はくさい もやし ねぎ しいたけ		27.2	33.9	22.5
	肉ぎょうざ(麦)〈2個〉	豚肉	キャベツ たまねぎ にら	でんぶん 小麦粉 あぶら	21.7	25.1	18.4
	海藻サラダ	わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ぶのり ツナ	にんじん グリーンカーレタス えだまめ	あぶら さとう	3.5	4.3	3.0

＜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。

＜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
「にらと鶏団子の中華風みそ汁」を提供します。

にらがテーマです。

20 木	麦ごはん		にらは、 食べる薬草です	むぎごはん	639	811	570
	あじフライ(麦)	あじ		小麦粉 パン粉 あぶら さとう	25.4	30.8	23.0
	ハムとはるさめの和えもの	ハム	みずな キャベツ きゅうり	はるさめ 和風ドレッシング	24.9	28.7	23.5
	にらと鶏団子の中華風みそ汁(麦)	みそ 豆腐 鶏肉	たまねぎ にら にんじん ねぎ えのきだけ	ごまあぶら パンこ	2.1	2.6	1.8
21 金	フレンチトースト(卵)	豆乳 たまご		厚切り食パン さとう	609	784	508
					27.2	34.0	23.0
	ボークビーンズ	豚肉 大豆 おおふく豆 きんとき豆	たまねぎ にんじん パセリ トマト	じゃがいも あぶら さとう	20.9	24.7	18.1
	グリーンサラダ	鶏肉	レタス グリーンカーレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	2.1	2.7	1.8
25 火	ごはん			ごはん	589	768	472
	さばのしお焼き	さば			27.5	35.8	22.6
	キャベツのゆかり和え		キャベツ もやし きゅうり あかしそ		19.2	24.0	16.4
	すいとん汁(麦)	豚肉	だいこん にんじん ごぼう こねぎ	白玉粉 小麦粉 こんにゃく あぶら	2.1	2.6	1.6
26 水	カレーうどん(麦乳)	鶏肉 あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん	ソフト麺 あぶら でんぶん	654	822	552
			こまつな ねぎ しいたけ	カレーうどん	26.8	33.0	23.0
	笹かまのいそべ揚げ(麦卵)	笹かま あおさのり		てんぷら粉 あぶら	21.6	23.7	19.8
	はるか		はるか		2.6	2.9	2.2
27 木	麦ごはん			麦ごはん	597	762	513
	豚肉のしょうがだれかけ	豚肉	しょうが	さとう	27.0	32.3	23.2
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		21.7	24.8	18.9
	みそけんちん汁	豆腐 あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも あぶら	1.9	2.1	1.5
28 金	コッペパン			コッペパン	647	817	523
	いちごジャム			いちごジャム	21.7	31.4	20.8
	いかナゲット(麦)〈2個〉	いか たちうお 大豆		小麦粉 でんぶん さとう	24.9	27.4	18.9
	添え野菜		レタス きゅうり	イタリアンドレッシング	2.3	2.9	1.9
金	コーンポタージュ(麦乳)	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら じゃがいも ポタージュ ウ ペシャメルソース			

＜卒業お祝いバイキング給食！※3年生のみ＞ 【注意】1・2年生は上記の通常給食です。

栄養のバランスを考えながら、選んで食べましょう。

【主食】 わかめごはん、ホイップクリームサンドパン、ウィンナードックパン
【主菜】 鶏肉の唐揚げ(醤油)、国産キャベツメンチカツ、いか・たこのナゲット
【副菜】 生野菜のサラダ(ハム、レタス、キュウリ、コーン)、フライドポテト

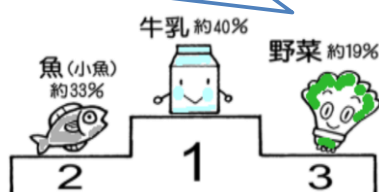
【フルーツ】 いちご、パイナップル、りんご、オレンジ
【デザート】 手作りいちごゼリー、ココアプリン
【添え野菜】 レタス、パセリ、ミニトマト、レモン

	＜今月ののまだん食材(南相馬市内産使用食材)＞南相馬市産の食材を食べよう！ 「白菜、ほうれん草、きゅうり、ねぎ」です。	今月の 平均値	614 26.9 21.5 2.3	782 32.9 24.9 2.9	511 22.6 18.5 1.9
---	--	------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

イラスト「学校給食」より引用

さむいふゆは、牛乳がのこりがちです。牛乳は栄養の宝庫。育ちざかりのみなさんに必要な栄養がたっぷり。毎日のこさずのみましょう！！



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。