

令和5年度

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

7・8月



7月

南相馬市立石神第二小学校

日	献立名	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
3月	ごはん			ごはん	594	750	461
	いかナゲット(麦)〈2コ〉	いか たちうお だいす		こむぎこ でんぷん さとう	25.6	30.9	20.5
	チンジャオロースー	ぶたにく	ピーマン たけのこ たまねぎ にんにく	あぶら でんぷん オイスターソース	22.9	26.4	18.1
	やさいスープ	ベーコン だいす	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな	あぶら	2.0	2.4	1.6
4月	ごはん			ごはん	596	74.6	454
	あげだしとうふのにくみそがけ(麦)〈2コ〉	だいす とりにく みそ		でんぷん こむぎ あぶら こめこ さとう	26.9	32.5	21.1
	きゅうりとキャベツのあさづけ		きゅうり キャベツ しょうが		21.7	24.1	16.6
	みょうがのかきたまじる(卵)	たまご しみとうふ	にんじん えのきたけ こまつな みょうが	こめこ	2.0	2.4	1.6

5月	おべんとうの日。わすれずに もってきましょう。						
	チャレンジ！おべんとう おてつだい だいさくせんの日				*7つのコースから、1つえらんで、おべんとうづくりのおてつだいをしましょう！		



6月	のっけどん(卵)	ぶたにく たまご	さやえんどう しょうが たまねぎ もやし	ごはん でんぷん あぶら さとう	600	751	484
	いんげんのきなこあえ	きなこ	さやいんげん キャベツ にんじん	さとう	29.2	34.7	24.2
	じゃがいもとこまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも	2.5	2.9	2.0
7月	セルフてりやきサンド 「まるパン とりにくのてりやき」	とりにく	しょうが キャベツ	まるパン さとう	585	751	496
	たなばたスープ	ベーコン	おくら にんじん たまねぎ	ビーフン	26.4	32.9	22.3
	たなばたゼリー		レモン	さとう ナタデココ こんにゃく あめ	19.4	23	17.1
10月	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	669	867	538
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり ツナ	にんじん グリーンカールレタス えだまめ レモン	オリーブオイル さとう	24.5	31.0	20.6
					23	29.4	20



＜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。

11月	ごはん			ごはん	605	761	489
	ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく みそ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	26.4	31.4	21.8
	じゃこあえ	ちりめんじゃこ	レタス きゅうり にんじん	あぶら あおじそドレッシング	21.2	24	18.5
	とうがンのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ		2.3	2.7	1.8



＜のまたん献立＞ 南相馬市でとれたとうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう

12月	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら オイスターソース	616	786	511
	こんにゃくサラダ	ハム	キャベツ もやし	こんにゃく オリーブオイル あおじそドレッシング	29.1	35.9	24.3
	むしとうもろこし		とうもろこし		19.1	21.5	16.9
13月	ごはん			ごはん	641	777	489
	とうふナゲット(麦)〈幼1, 小中2個〉	とうふ とうにゅう さかなすりみ	たまねぎ コーン にんじん えだまめ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	27	31.5	22
	ゴーヤチャンプル(卵)	たまご ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん たまねぎ にんにく	あぶら さとう	24.5	26.6	19.2
14月	イナムドッチ	ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	にんじん だいこん こまつな しいたけ	こんにゃく	1.8	2.2	1.3
	コッペパン			コッペパン	632	795	527
	なしジャム			なしジャム	26.5	32.1	21.9
金	ラタトゥイユ	ベーコン だいす	たまねぎ かぼちゃ トマト ピーマン にんにく ズッキーニ	オリーブオイル	17.4	20.1	14.9
	オニオンスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ コーン パセリ	じゃがいも	2.5	3.1	2.1
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト					

＜いちおし！いざ出陣！献立＞ 今月は相馬野馬追です。給食でもそれに合わせて『いざ出陣献立』です。

18月	かいばしらごはん	ほたて あぶらあげ	にんじん えだまめ	ごはん あぶら さとう	596	746	541
	かつおのあげに	けんさんかつお	しょうが	さとう あぶら でんぷん	29.2	35	26.5
	きゅうりのこんぶづけ	しおこんぶ	きゅうり だいこん		17.5	19.5	16.8
	すましじる(麦)	とうふ かまぼこ ぶ	えのきたけ にんじん ねぎ さやいんげん	ぶ	2.7	3.4	2.1
	けんさんひとくちりんごコンポート		りんご レモン	さとう			

19	おやこうどん（卵） ビタミンたっぷりサラダ		とりにく たまご なると わかめ ツナ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ グリーンカールレタス コーン	ソフトめん あぶら オリーブオイル あおじそドレッシング	599 29.3	770 37.1	497 24.4
水	ガリガリくん ソーダ			りんご ライム	さとう	17.4 2.9	19.6 3.3	15.4 2.5

20	1 学期 終業式	*給食は、ありません。						
木		  						

 ＜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！ 「グリーンカールレタス、きゅうり」です。						1時間ごとに水分をとろう！	7月の 平均値	612 27.2 19.6 2.3	721 33.1 22.4 2.8	500 22.7 16.9 1.8
8月			暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！						夏やさいも たっぷりとうろ！	

22	2 学期 始業式	*給食は、ありません。						
火		 						

23	ジャージャーめん もやしのからしあえ れいとうみかん		ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	たまねぎ たけのこ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり もやし にんじん みかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら オイスターソース	594 26.8 16.9 2.5	759 33.5 19.1 3.1	492 22.2 15 2.0
水								

 ＜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。									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

24	ごはん のりつくだに とりにくのてりやき きりぼしだいこんのハリハリあえ モロヘイヤスープ（卵）		のり とりにく ハム ぶたにく とうふ うずらのたまご	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんじん たけのこ モロヘイヤ ねぎ	ごはん さとう でんぶん あおじそドレッシング	599 29.7 20.9 2.3	749 35 23.9 2.7	488 24.7 18.5 1.9
木								

25	しよくパン ももジャム ツナサラダ ワンタンスープ（麦） ヨーグルト（乳）		ツナ とりにく ヨーグルト	レタス きゅうり たまねぎ にんじん もやし ししいたけ こまつな ねぎ	しよくパン ももジャム イタリアンドレッシング ワンタンのかわ	625 27.1 17.9 2.3	784 33.2 21.1 2.9	504 22.2 14.7 1.9
金								

28	ごはん なすいりマーボーどうふ ほうれんそうシューマイ（麦） （2個） ちくわとキャベツのあえもの		ぶたにく とうふ とうふ さかなすりみ ちくわ	なす たまねぎ ビーマン ねぎ しいたけ にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう シューマイのかわ	640 26.5 21.2 1.4	789 31.2 23.8 2	497 21.7 17.4 1.1
月								

29	おべんとうの日	*わすれずに もってきましょう。（5年生宿泊活動のため）						
火								

30	おべんとうの日	*わすれずに もってきましょう。（5年生宿泊活動のため）						
水								

31	ごはん さばのごまころもやき（卵） わふうサラダ だいすたっぷりみそしる		さば みそ たまご とりにく とうふ あぶらあげ しみどうふ みそ	にんじん きゅうり もやし キャベツ えだまめ にんじん ねぎ えのきたけ	ごはん ごま さとう わふうドレッシング じゃがいも	618 28.7 23.4 1.8	752 33.5 24.8 2.1	525 25.4 22.4 1.6
木								

 なつやす しょくじ て つだ 夏休み、食事のお手伝いや 料理にちょうせんしよう！ りょうり						8月の 平均値	632 27.5 20.1 2.0	790 33.1 22.7 2.5	510 22.7 17.4 1.6
    									

ほうちょうや火をつかうときは、おうちの人といっしょにおこないましょう。

イラスト「学校給食」より引用

