



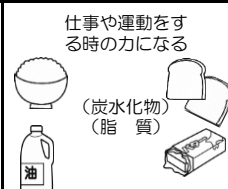
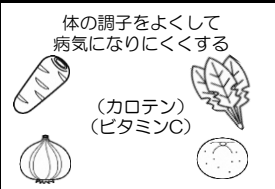
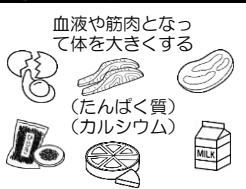
毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

9月

令和5年度



南相馬市立石神第二小学校



エネルギー
たんぱく質
脂質
塩分

日	献立名	小	中	幼
---	-----	---	---	---



＜防災対応献立＞9月1日は”防災の日”です。防災意識を高めることを目的とした給食メニューです。



「南相馬市の学校（給食施設）は、ヒートレスカレーを常時備蓄しています。」

金	コッペパン			コッペパン	716	886	569
	ヒートレスカレー(麦)		たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも さとう あぶら	26.7	32.9	23.1
	けんさんチキンカツ(麦)		とりにく	パンこ こむぎこ あぶら	28.2	32.5	22.8
	さっぱりサラダ	ツナ	サニーレタス きゅうり コーン	あおじそドレッシング	4.5	5.0	2.9
	けんさんひとくちもちゼリー		もも レモン	さとう			

＜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。

4月	ごはん			ごはん	615	768	495
	ぶたにくのアップルソースがけ		ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン	29.1	34.4	24.2
	からしあえ		かばほこ	こまつな もやし	20.7	23.5	18.1
	わかめとじゃがいものみそしる		とうふ がんもどき みそ わかめ	ねぎ	2.1	2.7	1.6
5月	カラフルどん		とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ あおピーマン あかピーマン きいろピーマン	612	746	470
	うすらたまごのスープ(卵)		うすらたまご かまぼこ	もやし ほうれんそう ねぎ	26.7	31.2	21.9
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト		16.2	17.9	13.4
6月	とんこつラーメン		ぶたにく なんと	しょうが にんじん キャベツ ねぎ きくらげ もやし ほうれんそう たけのこ	598	755	462
	たこナゲット(麦)〈幼1個、小中2個〉		たこ いか たちうお だいず		27.5	33.8	21.6
	グリーンサラダ		こんぶ	レタス きゅうり にんじん	19.8	21.6	15.6
7月	ごはん			ごはん	3.0	3.7	2.3
	さけのしおやき		さけ		598	757	477
	なすのみそいため		ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ なす	28.1	34.2	23.0
	すましじる(麦)		とうふ なんと わかめ	しめじ こねぎ	21.5	25.2	18.5

8月	遠足・修学旅行						
----	---------	--	--	--	--	--	--



11月	ごはん			ごはん	644	793	526
	マーボーどうふ		だいず　とうふ　ぶたにく 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	26.6	31.3	22.4
	マロニーサラダ		ハム	もやし　きゅうり	19.2	21.7	16.6
	レモンゼリー			レモン	1.6	2.1	1.2
12月	ごはん			ごはん	641	799	517
	あかうおのかおりあげ（麦卵）		あかうお	しょうが	27.0	32.5	22.4
	キャベツのあさづけ		こんぶ	キャベツ　にんじん	20.0	22.9	17.6
	とんじる		とうふ　ぶたにく　みそ	にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　しょうが	2.0	2.3	1.7
13月	きつねうどん		あぶらあげ　ぶたにく なると	ごぼう　たまねぎ　にんじん しいたけ　ほうれんそう　ねぎ	592	761	479
	こんにゃくサラダ		ツナ	きゅうり　にんじん グリーンカルレタス	28.0	35.2	23.5
	きよほう（幼1コ、小中2コ）			きよほう	18.4	20.8	16.3
14月	ごはん			ごはん	2.7	3.4	2.4
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	596	748	481
	コールスローサラダ			キャベツ　にんじん　コーン レモン	27.6	32.5	22.9
	かきたまみそしる（卵）		とうふ　たまご　みそ	キャベツ　にんじん　コーン レモン	21.5	24.3	18.6
					1.8	2.3	1.5

15	しょくパン だいすチョコクリーム（乳） 			しょくパン だいすチョコクリーム	673	891	568
金	ウインナーのパセリソースやき（乳麦）	ウインナー チーズ	たまねぎ コーン パセリ にんにく	パンこ オリーブオイル	26.6	33.5	22.5
	とりにくやさいのスープ	とりにく だいす	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	31.7	39.7	27.6
18月					2.6	3.3	2.0

敬老の日

＜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
「いろいろ野菜とぶた肉のごまみそスープ」を提供します。 **ピーマンがテーマです。**



19	ごはん さばのしょうがに ブロッコリーサラダ いろいろやさいと ぶたにくのごまみそスープ	さば ハム ぶたにく みそ	しょうが ブロッコリー レタス にんじん わさび ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ごはん さとう あぶら さとう ごま あぶら	684	857	547
火					28.7	34.0	23.5
					28.7	33.4	24
					2.5	3.2	2.1



＜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。

20	みそラーメン さつまいもとじゃこのあげに なし	ぶたにく かまぼこ みそ だいす ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ いら コーン もやし キャベツ ねぎ にんにく	ちゅうかめん あぶら さつまいも でんぶん あぶら さとう みずあめ	647	834	528
水					24.8	31.3	20.8
					19.1	21.5	16.6
					2.9	3.5	2.4
21	ぶたキムチどん かいそうサラダ なめこじる	ぶたにく わかめ くきわかめ こんぶ ツナ とさかのり ぶのり とうふ みそ	もやし たまねぎ にんじん いら しいだけ にんにく しょうが はくさいキムチ だいこん きゅうり コーン なめこ ねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう でんぶん オイスターソース さとう オリーブオイル じゃがいも	601	758	485
木					26.8	32.6	22.4
					18.7	21.3	16.4
					2.5	3.1	2.2
22	コッパン ハヤシシチュー（麦乳） とうふのサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく しろはなまめ だいす きんときまめ おおうくまめ とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ にんじん えだまめ りんご	コッパン あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう ごま ごまあぶら さとう	600	767	508
金					25.1	30.8	21.4
					20.7	24.5	17.8
					2.0	2.6	1.7
25	ごはん とりにくのからあげ（2コ） キャベツのゆかりあえ ぐだくさんみそしる（麦）	とりにく ささかま とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり あかしそ にんじん たまねぎ えのきたけ こねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも ぶ	599	754	483
月					28.8	34.4	23.7
					18.1	20.5	15.9
					2.1	2.6	1.7
26	ごはん にくじゃが（麦） けんさんあつやきたまご（卵麦） はりはりづけ	ぶたにく あつあげ たまご	にんじん たまねぎ さやえんどう たくあん きゅうり みずな	ごはん じゃがいも こんにゃく ぶ あぶら さとう さとう でんぶん あぶら さとう	663	836	509
火					25.7	31.2	20.1
					22.0	26.0	17.5
					1.9	2.2	1.4



＜お月見献立＞ 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。

27	カレーうどん（麦乳） かんてんサラダ つきみだんご（2コ）	とりにく ちくわ かんてん かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが にんじん きゅうり もやし	ソフトめん あぶら カレールウ でんぶん しらたまだんご さとう でんぶん	643	817	539
水					25.7	32	21.5
					17.4	19.8	15.3
					3.5	4.1	3.0
28	ごはん こくさんキャベツメンチカツ（麦） こまつなのきんしあえ（卵） えのきいりみそしる	とりにく ぶたにく たまご かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ にんじん ねぎ	ごはん あぶら パンこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	613	789	478
木					24.8	30.6	20.1
					20.9	24.2	16.9
					1.9	2.3	1.5



＜のまたん献立＞きゅうり、グリーンカールレタスは、南相馬市産です。地元の野菜を食べよう

29	きなこあげパン ベーコンサラダ ミネストローネ（麦）	きなこ ベーコン とりにく ウインナー だいす	みずな きゅうり コーン グリーンカールレタス えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	コッパン あぶら さとう イタリアンドレッシング マカロニ じゃがいも あぶら	623	806	520
金					27.5	34.2	23.1
					24.2	28.7	20.8
					2.3	3.0	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！
「グリーンカールレタス、きゅうり」です。

今月の
平均値

627
26.9
21.4
2.4

794
32.8
24.8
3.0

506
22.3
18.2
2.0



やさしい た
野菜を食べよう！

いつもの食事に「+1皿」の野菜を！

野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。
1日350g以上の野菜をとることをすすめています。しかし食事でこの量をとることが少なくなっている現状です。

イラスト「学校給食」「食育フォーム」より引用

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！



ナムル

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みど汁やスープ

いつもの具材に野菜を1〜2種類プラスする。

