



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

10月



令和5年度

南相馬市立石神第二小学校

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	献立名	小 中 幼			
		小	中	幼	
2月	むぎごはん		618	791	550
	あじフライ(麦)	あじ	25.5	30.9	23.0
	コーンとハムのサラダ	ハム	22.1	25.3	20.4
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	2.3	2.8	1.9

3月 火 給食・弁当なし (就学時健診のため)



4月 水	タンメン	ぶたにく なんと	もやし にんじん たら ねぎ はくさい たまねぎ	ちゅうかめん あぶら	626	795	519
	てづくりはるまき(麦)	ぶたにく	しいたけ たけのこ にんにく しょうが	はるさめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ はるまきのかわ	26.7	33.3	22.5
	グリーンカールレタス		グリーンカールレタス	わふうドレッシング	20.0	22.8	17.6
5月 木	むぎごはん			むぎごはん	3.1	3.8	2.7
	ごもくなっとう(乳)	なっとう チーズ かつおぶし	にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう あかしそ		613	773	522
	にしめ	とりにく あつあげ こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	29.2	34.8	24.3
	けんさんひとくちりんごゼリー		りんご レモン	さとう	16.8	18.4	14.9
6月 金	給食・弁当なし (小学校教育研究会のため)						



10月10日 目の愛護デー <目の愛護デー献立> 目の健康のために、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCの多い食べ物を食べよう！ アントシアニンは、ポリフェノールの一つで、青紫色の天然色素です。目の疲れや視力低下の予防に役立ちます。

10月 火	ごはん			ごはん	600	749	486
	さけのしおやき	さけ			28.6	33.6	23.8
	アントシアニンサラダ	ベーコン	キャベツ むらさきはくさい みずな コーン	フレンチドレッシング	19.9	22.5	17.4
	さつまいものみそじる	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	さつまいも あぶら こんにゃく	2.2	2.8	1.9

10月11日 <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 水	クリームスパゲッティ(麦乳)	とりにく きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ マッシュルーム	ソフトめん あぶら ベジタブルソース クリームポタージュ	615	788	504
	まめまめサラダ	だいず ハム	えだまめ コーン レタス きゅうり	オリーブオイル さとう	29.5	37.1	24.3
	なし		なし		17.1	19	15.0
12月 木	むぎごはん			むぎごはん	1.7	2	1.3
	ハンバーグのあますかけ(麦)	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	590	752	506
	もやしのカレーあえ	とりにく	もやし ビーマン		29.1	34.8	24.6
	なめこのみそじる	とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも	19.0	21.3	16.8
13月 金	おべんとうの日 わすれずに持ってきましょう。(原町区・小高区合同小中学校音楽祭のため)						



16月 月	チキンカレー(麦乳)	とりにく しろはなまめ	しょうが たまねぎ えだまめ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールフ	641	815	525
	げんきサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	27.3	32.2	21.2
	ビーンズカル(小中)	だいず にぼし		さとう ごま	20.2	22.8	17.2
17月 火	ごはん			ごはん	2.4	2.8	1.8
	さばのごまころもやき(卵)	さば みそ たまご		ごま さとう	622	754	527
	のりあえ	のり	もやし こまつな にんじん		27.4	31.6	24.6
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	27.0	29.3	25.2
					1.7	2.0	1.5

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

＜のまたん献立＞ 南相馬市産の野菜たっぷりメニューです。地元の野菜を食べよう

18	しょうゆラーメン		ぶたにく なると	しょうが もやし にんじん だけのこ ほうれんそう ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	588	759	495
	こんにやくサラダ		ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	こんにやく あおじそドレッシング	26.2	33.7	22.1
水	ラクビスゼリー(乳)		ラクビス (にゅうさんきんいんりょう)	相馬農業高校の 皆さんが作りました。	ゼリーのもと ソーダゼリー	14.9	17.4	13.4
						2.6	3.3	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。

19	くりいもごはん				ごはん くり さつまいも ごま	600	757	511
	とりにくのこうみソースあえ		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	ごめこ あぶら さとう	25.6	30.6	21.9
	かぶときゅうりのつけもの			かぶ かぶのは きゅうり		20.3	23.1	17.8
	こんさいのみそしる		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ほうさい ねぎ	さといも こんにやく	2.3	2.8	1.9

＜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
福島健康応援メニュー 「トマトと豆の洋風スープ」を提供します。 トマトがテーマです。

20	セルフメンチカツバーガー		とりにく ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ	まるパン あぶら さとう	686	881	530
	そえレタス			グリーンカーレタス		29.2	37	22.5
	トマトとまめのようなスープ		とうふ だいす きんときまめ おおふくまめ パーコン	トマト たまねぎ しめじ キャベツ	あぶら	25.2	30.6	23.0
	レモンヨーグルト(乳)〈小中〉		ヨーグルト			2.9	3.6	2.3

23 月 振替休業日



24	ごはん				ごはん	666	829	542
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう	28.7	34.2	24.1
	マカロニサラダ(麦)		ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マヨネーズ(卵なし) マカロニ	26.3	30.0	22.6
	のっぺいじる		とりにく とうふ	しょうが だいこん しいたけ にんじん ねぎ	さといも でんぶん	2.1	2.4	1.8

25	わかめうどん		わかめ ぶたにく あぶらあげ なると	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	593	751	483
	キャベツのツナあえ		ツナ	キャベツ もやし		27.4	33.9	22.8
	てづくりあんゆべし(麦)		あずき		さとう こむぎこ	13.8	15.2	12.4
						2.8	3.4	2.2

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

26	むぎごはん				むぎごはん	593	774	538
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	でんぶん あぶら さとう	27.2	32.8	24.8
	あぶらあげのかりかりあえ		あぶらあげ	こまつな にんじん もやし		24.2	27.0	22.1
	かきたまみそしる(卵)		しみとうふ たまご みそ	だいこん にんじん なら		1.9	2.3	1.6

27 金 給食・弁当なし (小教研家庭科県大会のため)



30	むぎごはん				むぎごはん	659	849	545
	けんさんごもくあつやきたまご(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	27.4	33.5	22.7
	こまつなのからしあえ		ちくわ	こまつな もやし		22.9	27.0	19.1
	にくじゃが(麦)		ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう ぶ あぶら	1.9	2.3	1.4

＜ハロウィン献立 かぼちゃはビタミンAたっぷりの緑黄色野菜です。＞

31	ピラフ		パーコン	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	603	763	515
	かいそうサラダ		わかめ きわかめ こんぶ とさかのり ぶのり ツナ	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	25.8	30.9	22.2
	かぼちゃのシチュー(麦乳)		とりにく しろはまなまめ きゅうりゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ	クリームポタージュ パター ベジャメルソース	18.6	21.2	16.3
						2.5	3.2	2.0

＜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!
「ラクビス、キャベツ、きゅうり、水菜」です。

イラスト 「学校給食」より引用

今月の平均値	619 27.5 20.8 2.2	786 31.7 23.7 2.7	519 23.2 18.5 1.8
--------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

みなさんの「目」疲れていませんか?

みなさん、目をいたわっていますか?
毎日スマートフォンやタブレット、パソコン、テレビ、ゲーム機など利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか?大切な目を守る食生活を心がけましょう。

ビタミンA
目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起してしまいます。ビタミンAを含む食品を心がけましょう。

多く含む食品: かぼちゃ、モロヘイヤ、ニンジン、ほうれん草、ウナギ、ギンダラ、レバー

アントシアニン
青葉の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。

多く含む食品: 黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆