



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

11月 秋の味

令和5年度



南相馬市立石神第二小学校

<p>血液や筋肉となって体を大きくする</p> <p>(たんぱく質) (カルシウム)</p>	<p>体の調子をよくして病気になるにくくする</p> <p>(カロテン) (ビタミンC)</p>	<p>仕事や運動をする時の力になる</p> <p>(炭水化物) (脂質)</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>
--	--	--	--------------------------

日	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分					
		小	中	幼			
1	チャンポンメン(麦)	ふたにく いか かまぼこ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら	591	754	479
	キャベツときゅうりのレモンづけ		キャベツ きゅうり レモン	でんぷん チャンポンスープ(麦)	24.7	31	20.4
	やきいも			さつまいも	14.7	16.5	13.3

＜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。

2	むぎごはん			むぎごはん	591	757	509
	てつこひじき	ひじき		ごま	28.1	34.2	24.3
	とりにくとごぼうのつくね	とりにく	ごぼう しょうが たまねぎ えだまめ	でんぷん あぶら さとう	18.8	21.5	16.8
	きくかあえ	かまぼこ	きく ほうれんそう もやし	ごま さとう	2.2	2.8	2.0

＜かみかみ献立＞ 南相馬市では、『よくかむ』食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。

6	むぎごはん			むぎごはん	590	761	504
	ほっけのからあげ	ほっけ		でんぷん あぶら	26.5	32.2	22.4
	ごもくきんぴら	ふたにく さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	20.4	23.5	17.8
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも	2.2	2.7	1.8
7	ポークカレー(麦乳)	ふたにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	648	814	520
	とうふのサラダ	とりにく とうふ わかめ くきわかめ こんぶ ぶのり だいず きんときまめ おねぶくまめ	キャベツ にんじん えだまめ	さとう ごまあぶら ごま	25.2	30.5	21.2
8	スパゲッティミートソース(乳)	ふたにく とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん パプリカ セロリー マッシュルーム トマト にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル	618	795	512
	グリーンサラダ	ツナ	グリーンカールレタス きゅうり	あおじそドレッシング	28.5	35.7	24.0
	かき		かき		16.8	19.0	14.9
9	むぎごはん			むぎごはん	596	763	510
	ふたにくのバーベキューソース	ふたにく みそ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	26.9	32.0	22.9
	そえキャベツ		キャベツ	イタリアンドレッシング	23.8	27.3	20.6
	にらのとろみじる(卵)	とりにく とうふ うすらのたまご	なめこ にんじん たまねぎ にら こねぎ トマト	こめこ	1.9	2.4	1.6
10	しよくパン			しよくパン	594	767	508
	ふくしまけんさんももジャム			ももジャム	24.9	31.1	21.1
	マカロニサラダ(麦)	ハム	きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	22.5	26.9	19.5
	てつくりにくだんごスープ	ふたにく とうふ	ねぎ しょうが にんじん もやし はくさい ほうれんそう きくらげ	こめこ	2.2	2.8	2.0
	ミニトマト(1こ)		ミニトマト				

＜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。

地場産物活用週間 (地域・地元でとれた農産・水産物を献立に取り入れています。おうちでもすすんで食べよう。)

13	むぎごはん			むぎごはん	593	755	506
	さけのしおやき	さけ			29	34.5	24.7
	じゅうねんあえ	みそ	ほうれんそう もやし にんじん	えごま さとう ごま	17.3	19.6	15.3
	さつまいものみそしる(麦)	とうふ みそ	だいこん にんじん こねぎ	こんにゃく さつまいも ぶ	2.3	2.8	1.9
14	ハヤシライス(麦乳)	ふたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう パプリカ トマト パセリ マッシュルーム	ごはん ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	607	764	494
	みずなのサラダ	ツナ	みずな にんじん きゅうり グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	25.7	30.6	21.7

＜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。

15	かんとんめん(卵)	ふたにく いか かまぼこ うすらのたまご	にんじん はくさい たけのこ もやし きくらげ ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん こめこ あぶら	598	770	488
	ブロッコリーサラダ	ウインナー	ブロッコリー キャベツ コーン パプリカ わさび	あぶら さとう	27.4	34.6	22.6
	りんご		りんご		18.3	20.7	16.2

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16	むぎごはん	地場産物活用週間		むぎごはん	612	751	549
	ふくしまけんさんかじきカツ(麦)		かじき みそ	こむぎ パンこ さとう あぶら	27.1	30.7	24.7
	からしあえ			キャベツ にんじん もやし	21.2	23.0	19.6
	とんじり		ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう トマト しょうが	2.0	2.3	1.8

＜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「コンソメジュリアン」を提供します。キャベツがテーマです。



＜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。

17	コッペパン			コッペパン	599	763	512
	けんさんなしジャム			地場産たっぷり!	26.4	32.7	22.2
	とりにくのトマトソースがけ		とりにく みそ	たまねぎ パプリカ トマト マッシュルーム	20.1	23.9	17.5
	コンソメジュリアン		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	2.2	3.0	1.7
20	むぎごはん			むぎごはん	602	775	530
	けんさんあつやきたまご(卵麦)		たまご	さとう でんぶん あぶら	25.4	30.7	22.8
	はくさいときゅうりのつけもの			はくさい きゅうり しょうが	19.9	23	18.5
	じゃがいものそぼろに		とりにく あつあげ しみとうふ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	1.8	2.2	1.4
21	ごはん			ごはん	598	750	483
	あかうおのたつたあげ		あかうお	しょうが	28.7	34.0	23.8
	ひじきのいために		ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	19.5	21.9	16.9
	かきたまみそしる(卵)		たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ いら	2.1	2.7	1.8
22	にくうどん		ぶたにく なると	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ しめじ	637	794	523
	だいこんのあさづけ			だいこん きゅうり	26.1	32.3	22.0
	ごまおはぎ		あずき		15.2	16.7	13.7
				もちごめ さとう ごま	3.0	3.5	2.3



＜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。

24	セルフツナサンド		ツナ	きゅうり たまねぎ コーン	646	823	501
	ポトフ		ウインナー	ごぼう パセリ レモン	27	33.1	21.4
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	26.2	30.8	21.2
					2.4	3.0	1.9
27	セルフオムライス(卵)		とりにく たまご だいす	たまねぎ コーン グリンピース	617	756	489
	グリーンサラダ			なつみかん グリーンカールレタス きゅうり	27.2	31.9	22.1
	もずくスープ		ぶたにく もずく	にんじん もやし たまねぎ こまつな ねぎ	23.8	25.3	17.4
					1.9	2.3	1.5
28	ごはん			ごはん	624	786	498
	さばのしょうがに		さば	しょうが	25.8	30.8	21.3
	ほうれんそうのきなこあえ		きなこ	ほうれんそう にんじん もやし	21.5	25.0	18.1
	ぐだくさんじり(麦)		とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ こねぎ	2.5	3.2	2.1
29	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく しょうが たまねぎ いら はくさい もやし ねぎ にんじん	649	829	576
	にくだんごもちごめむし		とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	28.7	35.7	25.1
	みかん				18.7	21.3	16.8
				みかん	3.1	3.8	2.7



＜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。

30	むぎごはん			むぎごはん	589	760	502
	まめみそ		だいす みそ	あぶら さとう ごま	25.2	30.6	21.9
	こまつなのりあえ		かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし	23.2	26.9	20.3
	おでん(卵)		こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき うすらのたまご	だいこん にんじん	2.0	2.6	1.7



＜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！「だいこん、パプリカ、トマト、きゅうり、ブロッコリー」です。

イラスト「学校給食」食育ブックより引用

今月の平均値

610	774	509
26.7	32.4	22.6
20.1	22.9	17.5
2.3	2.8	1.9

食事のマナーに気をつけよう！

マナーを意識していますか？

背すじをのばして、足は机からはみださない。

①食事のあいさつ ②おわんのもちかた ③食事のしせい

おわんの底を4本の指の上のせ、親指をふちにかくるそえる。

茶わんに指を入れたり、手のひらにおわんをおかない。

こんなしせいにちゅうい！ 食器を持たないのはマナー違反

手に持てない大きなお皿には、手をそえて。