



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

1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	
日	献立名	小	中	幼

9	火	3学期始業式	給食は、ありません。				
---	---	--------	------------	--	--	--	--

10	水	とんこつラーメン (卵)	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	しょうが にんじん はくさい もやし きくらげ こまつな ねぎ	ちゅうかめん あぶら	675	842	514
		だいがくいも (2コ)			さつまいも さとう みずあめ あぶら こま	26.0	32.4	21.4
		グリーンカールサラダ		グリーンカーレタス きゅうり みずな レモン	オリーブオイル さとう	24.1	26.7	18.9
						2.5	3.2	2.1

＜郷土食メニュー＞季節の行事食を味わおう！雑煮は「ハレ」の日に味わうおめでたい食べ物です。今までの感謝と新年の豊作・家内安全を祈って食べる行事食です。

＜七草献立＞ 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。

11	木	むぎごはん			むぎごはん	635	807	531
		ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	さとう	28.7	34.4	24.2
		なます		だいこん にんじん	さとう	31.1	24.1	18.1
		ななくさいりそうじ	とりにく あぶらあげ なるとしみどうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	もち あぶら	2.0	2.3	1.5
12	金	セルフチキンサンド (こま)	とりにく		まるパン マジックソルト (こま)	596	775	498
						28.7	35.5	24.4
		そえレタス		サニーレタス	イタリアンドレッシング	23.8	28.3	20.3
		ポトフ	ウインナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは しめじ パセリ	オリーブオイル じゃがいも	2.2	3.0	1.8
15	月	むぎごはん			むぎごはん	663	824	536
		マーボーどうふ	ぶたにく どうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが	さとう あぶら でんぶん こまあぶら	27.6	32.4	22.6
		たこナゲット (麦) (2コ)	たこ いか たちうお だいす		こむぎこ でんぶん さとう	25.8	28.6	20.4
		こまつなのあえもの	さつまあげ	こまつな きゅうり もやし にんじん	あぶら さとう	1.8	2.1	1.3
16	火	ごはん			ごはん	623	780	502
		ぶたにくのアップルソースがけ	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	さとう	27.9	33.2	23.3
		ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	にんじん きゅうり コーン	あおじそドレッシング	21.3	24.0	18.5
		えのきいりみそしる	どうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん こまつな	じゃがいも	2.1	2.6	1.7

17	水	おべんとうの日	わすれずにもってきましょう					
----	---	---------	---------------	--	--	--	--	--

＜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「冬野菜の減塩とん汁」を提供します。 ねぎがテーマです。

18	木	むぎごはん			むぎごはん	590	756	501
		ほっけのからあげ	ほっけ		でんぶん あぶら	26.4	32.1	22.5
		ほうれんそうときのこのおひたし		ほうれんそう しめじ もやし にんじん		21.6	24.7	18.8
		ふゆやさいのげんえんとんじる	どうふ ぶたにく 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	2.0	2.4	1.5
19	金	しょくパン			しょくパン	709	897	623
						25.8	32.8	22.4
		クリームゴールド (乳)			クリームゴールド	29.7	33.8	27.4
		チキンサラダ	とりにく	たまねぎ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ (卵なし)	2.4	3.1	1.9
		ワンタンスープ (麦)	ぶたにく	にんじん もやし ちんげんさい ねぎ	あぶら ワンタンのかわ			
		ヨーグルト (乳)	ヨーグルト					

\*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

22 月	むぎごはん			むぎごはん	612	790	518
	さばのみそに		さば どうにゅう みそ	しょうが	26.3	31.8	22.2
	マカロニサラダ(麦)		ハム	コーン きゅうり	23.5	27.3	19.8
	すましじる(麦)		とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	2.2	3.2	1.9



くのみたん献立> 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。

23 火	ぶたキムチどん		ぶたにく	たまねぎ はくさい ねぎ にら しょうが にんにく はくさいキムチ もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん オイスターソース	597	747	484
	だいこんとじゃこのごまドレあえ		ちりめんじゃこ	だいこん にんじん きゅうり	ごまあぶら ごまドレッシング	27.4	32.3	22.7
	ふわふわたまごスープ(卵乳麦)		ベーコン たまご チーズ とうふ	にんじん たまねぎ こねぎ	パンこ	20.1	22.8	17.5
					2.3	3.1	2.1	

1月24日~1月30日は学校給食週間です!!

☆「地元の食材を楽しもう」をテーマに、県産の食材や郷土料理をとり入れた献立になっています☆

くいちおし献立>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。

24 水	きたかたラーメン		やきぶた なたと	もやし にんじん ちんげんさい ねぎ	ちゅうかめん あぶら	617	799	519
	ビーンズサラダ		だいず きんときまめ おおふくまめ ツナ	きゅうり ブロッコリー コーン	マヨネーズ(卵なし)	19.6	22.9	17.4
	みかん			みかん		2.9	3.6	2.4

くいちおし献立>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。

25 木	セルフわかめおにぎり		わかめ のり		むぎごはん	593	755	506
	とりにくのオイマヨやき(乳)		とりにく チーズ	にんにく トマト パセリ	マヨネーズ(卵なし) オイスターソース	26.6	31.9	22.6
	ゆずりんご			りんご ゆず	さとう	19.9	22.5	17.5
	こづゆ(麦)		ほたて ちくわ	にんじん きくらげ しいたけ きぬさや	さといも こんにゃく ふ	2.7	3.0	2.0

26 金	コッパン				コッパン	631	894	541
						26.5	36.9	22.5
	だいずチョコクリーム(乳)				だいずチョコクリーム	27.1	38.5	24.3
	カラフルオムレツ(卵)		たまご ベーコン	トマト あかパプリカ きいろパプリカ オレンジパプリカ	オリーブオイル	2.4	3.5	2.0
とうにゅうスープ		とりにく とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	オリーブオイル じゃがいも でんぷん				



くかみかみ献立>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。

29 月	むぎごはん				むぎごはん	589	759	496
	さけのしおやき		さけ			28.6	34.6	23.9
	きりぼしだいこんのサラダ		ハム	にんじん きゅうり ごぼう きりぼしだいこん レモン	オリーブオイル ごま さとう	17.3	19.8	15.0
	すいとんじる(麦)		とりにく なたと	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しらたまこ こむぎこ あぶら こんにゃく	2.2	2.8	1.9
30 火	ごはん				ごはん	651	808	528
	とりにくのからあげ(2コ)		とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	27.7	32.7	23.2
	ほうれんそうのきなこあえ		きなこ	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	24.3	27.7	20.9
	すいきのみそじる(麦)		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん すいき ねぎ	じゃがいも ふ	2.0	2.3	1.6
31 水	にくうどん		ぶたにく なたと	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	ソフトめん でんぷん	659	819	538
	みずなとコーンのサラダ		ハム	コーン みずな はくさい	オリーブオイル さとう	27.8	34.3	23.3
	りんごのヨーグルトケーキ(麦乳)		ヨーグルト スkimミルク	りんご レモン	ホットケーキミックス さとう あぶら	17.5	19.0	15.5
					3.0	3.3	2.4	



く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、ほうれんそう、きゅうり、  
だいこん、ねぎ、はくさい、ブロッコリー」です。



今月の  
平均値

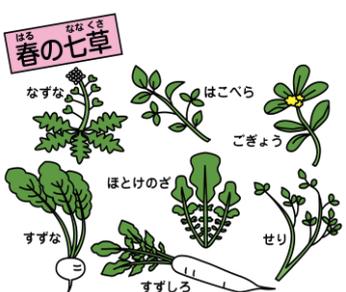
627	800	520
27.4	33.6	23.1
22.7	25.6	19.1
2.3	2.9	1.9

イラスト「学校給食」食育イラスト  
より引用

## 作ってみよう! 1月11日「七草入り雑煮」



1月は、たくさんのお食文化にふれる機会があります。その一つ「春の七草」です。1月7日には1年の無病息災を祈る風習として、若菜をつんで食べる「若菜つき」がありました。これが「七草がゆ」となって定着しました。給食では、11日に「七草入り雑煮」として登場します。ぜひ作ってみましょう。



- 《材料》 4人分
- ・とりもも肉 40g
  - ・酒 小さじ1
  - ・なたと 40g
  - ・切り餅 1枚
  - ・油揚げ 1枚
  - ・凍み豆腐 1枚
  - ・ごぼう 1/4本
  - ・にんじん 30g
  - ・大根 120g
  - ・せり 2本
  - ・油 小さじ1/2
  - ・濃い口しょうゆ 小さじ1
  - ・薄口しょうゆ 小さじ1と1/2
  - ・食塩 少々
  - ・だし汁 600g

- 《作り方》
- 1 とり肉は1cm角に切り、酒をふりかける。
  - 2 なたとはスライス、油揚げはたてに半分カットし千切りにして湯通しする。凍み豆腐は戻して千切り。ごぼうはせん切りにし、水にさらしてアクをぬく。にんじん・大根はいちよう切り、せりは1cm幅にカットする。
  - 3 鍋に油をひいて、とり肉を炒める。ごぼう・大根・にんじんを炒めだし汁で煮る。切り餅は軽く焼いておく。
  - 4 油揚げ・凍み豆腐を入れて味付けし、仕上げに餅・なたと・せりを入れ味をととのえる。
- ※だし汁には、顆粒だしでもOKです。

