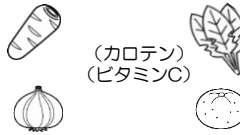


毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

2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
小	中	幼	

＜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。

＜節分メニュー＞節分は、立春の前日にあたり、「一年間、健康で幸せに過ごせますように・・・」と願いをこめて行う伝統行事です。

1	むぎごはん		いわし	うめ	むぎごはん	589	754	516
	いわしのさっぱり		いわし	うめ	さとう でんぶん	28.6	34.4	25.7
	のりあえ		かまぼこ のり	ほうれんそう もやし にんじん		21.3	24.4	19.1
木	とんじる		ぶたにく どうふ あぶらあげ 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	2.1	2.6	1.8
	ふくまめ		だいず		くろざとう			
2	しょくパン				しょくパン	631	807	536
	キャラメルクリーム(乳)				キャラメルクリーム	24.8	30.8	20.9
	ジャーマンポテト		ウインナー	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	21.4	25.4	18.4
金	アルファベットスープ(麦)		とりにく ベーコン お豆腐くまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	マカロニ あぶら	2.2	3.0	1.9
5	むぎごはん				むぎごはん	627	782	536
	カミカミだこメンチ(麦)		たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぶん パンこ	27.0	31.3	23.0
	ごもくまめ		とりにく だいず	えだまめ にんじん ごぼう しいたけ	あぶら さとう	23.1	25.6	20.2
月	もずくスープ(卵)		うすらのたまご ぶたにく もずく	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	あぶら	1.9	2.0	1.4
6	ごはん				ごはん	642	807	520
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが		28.8	34.6	24
	マカロニサラダ(麦)		ハム	キャベツ にんじん きゅうり	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	24.6	28.7	21.2
火	だいずたっぷりみそしる		とうふ あぶらあげ しみどうふ みそ	えだまめ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも	2.1	2.4	1.6
7	タンメン(乳)		ぶたにく なんと	もやし たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	664	835	556
	てづくりはるまき(麦)		ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ しいたけ	あぶら はるさめ さとう でんぶん こむぎこ はるまきのかわ	27.4	33.7	23.2
水	ほんかん			ほんかん		20.7	23.7	18.2
						3.0	3.7	2.6

＜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。

※6年生は、給食なしです。(体験学習のため)								
8	むぎごはん				むぎごはん	599	748	509
	すきやきに(麦)		ぶたにく どうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきだけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	さとう あぶら こんにゃく あぶら	29.5	34.0	24.9
	なっとう		なっとう			19.5	34.0	16.9
木	きりぼしだいこんハリハリあえ		ハム	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング	1.4	1.8	1.2
9	コッペパン				コッペパン	629	809	522
	いちごジャム				いちごジャム	28.2	34.9	23.8
	クリームシチュー(麦乳)		とりにく しろはなまめ きゅうりゅう	たまねぎ にんじん フロccoli	じゃがいも あぶら ポタージュウ ベシメルソース	19.5	23.0	16.9
金	いかときゅうりのマリネ		いか	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう オリーブオイル	2.2	3.0	1.8
13	ポークカレー(麦乳)		ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ トマト えだまめ にんじん	ごはん じゃがいも あぶら カレー	625	776	479
	こんにゃくサラダ		ハム	きゅうり もやし	こんにゃく あおじそドレッシング	27.4	31.8	20.3
火	ビーンズカル(小中)		だいず にぼし		さとう ごま	18.6	20.7	15.5
						2.5	2.9	1.9
14	スパゲッティミートソース(乳)		とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト パセリ	ソフトめん オリーブオイル	649	827	544
	みかんサラダ			みかん グリーンカールレタス きゅうり	さとう オリーブオイル	27.6	34.2	23.1
水	てづくりココアプリン(乳)		ぎゅうりゅう		ホイップクリーム ココアプリンのもと	20.2	22.7	18.1
						1.7	2.1	1.5
15	おべんとうの日 わすれずに、もってきましょう。 (新入学説明会のため)							
木								

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16	こくとうコッパパン				こくとうコッパパン	608	797	508
	マセドアンサラダ		ハム だいず きんときまめ おおふくまめ	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	24.7	31.1	20.9
	金	ワントンスープ(麦)	ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ きくらげ	ワントン	21.9	26.1	19.3
						2.3	3.0	1.8

＜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	むぎごはん				むぎごはん	599	770	502
	さばのしおやき		さば			28.6	34.6	23.9
	きりぼしだいこんのいために		ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ	こんにゃく さとう あぶら	20.2	23.5	17.5
	じゃがいもとかぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ かぶのは にんじん ねぎ	じゃがいも	2.3	2.7	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「にらとひき肉の卵スープ」を提供します。

にらがテーマです。

※6年生は、おべんとう持参日です。 ☆1～5年生 セレクト給食☆								
20	ごはん				ごはん	719	781	505
	〈セレクト〉 とりにくのからあげ キャベツメンチカツ(麦)		とりにく ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめこ あぶら ばんこ	29.7	34.0	22.8
	フレンチサラダ		ハム	レタス きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	27.5	31.0	21.2
	にらとひきにくのたまごスープ(卵)		とりにく たまご	にら たまねぎ トマト	あぶら	2.0	3.5	2.1
21	かんとうめん(卵)		ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご	にんじん キャベツ たけのこ もやし きくらげ ほうれんそう ねぎ	ちゅうかめん あぶら こめこ	666	831	546
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶりのり とりにく	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	29.4	36.7	24.5
	サーターアンドギー(麦乳)		たまご		こむぎこ ホットケーキミックス くらざとう あぶら	21.6	23.5	18.7
						2.8	3.1	2.2
22	むぎごはん				むぎごはん	602	767	514
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう	28.3	33.9	24.1
	わふうスイートポテトサラダ		ハム	コーン えだまめ きゅうり	さつまいも	21.0	23.6	18.4
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ はくさい こねぎ		2.3	2.6	1.9
26	むぎごはん				むぎごはん	624	814	535
	マーボーなまあげ		ぶたにく だいず なまあげ 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	あぶら でんぶん	25.7	32.1	22.0
	やさいとさつまあげのナムル		さつまあげ	こまつな もやし	ごまあぶら さとう	22.3	26.2	19.3
	はっさく			はっさく		1.7	1.9	1.4

※1～5年生は、おべんとう持参日です。 ☆6年生は卒業おたのしみ給食☆								
27	わかめごはん いなりずし やきそば ウィンナードッグ		わかめ あぶらあげ ぶたにく ウィンナー		ごはん ちゅうかめん バターロール			
	とりにくのからあげ とりにくのハーブやき キャベツのメンチカツ たこナゲット		とりにく ぶたにく たこ いか たちうお	キャベツ たまねぎ	あぶら こめこ ばんこ			
	フレンチサラダ ハッシュポテト		ハム	レタス きゅうり コーン	イタリアンドレッシング ハッシュポテト			
	コーンポタージュ(麦乳)		とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	あぶら コーンポタージュ			
28	フルーツもりあわせ			パイン いちご りんご オレンジ				
	レモンゼリー(乳) ココアプリン(乳)		ぎゅうにゅう		レモンゼリー ホイップ プリンのもと			
	そえやさい			グリーンカーレタス パセリ ミニトマト レモン				
	みそうどん		ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ にら ねぎ	ソフトめん あぶら	601	786	448
水	ちくさむし(卵)		たまご とりにく ひじき	にんじん グリンピース	さとう あぶら	29.7	36.7	22.2
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			17.4	19.5	14.7



＜ひなまつり献立＞女の子の健やかな成長を願ってみんなでおいしさをします。



29	ちらしずし(卵)		あぶらあげ たまご	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん あぶら さとう	622	750	499
	ささかまのいそべあげ(麦卵) 〈2ヶ〉		ささかま あおりのり		てんぷらこ あぶら	27.0	31.5	20.9
	すましじろ(麦)		とりにく とうふ かまぼこ	えのきたけ こねぎ	ふ	17.8	18.7	14.2
	ももゼリー			もも	さとう	2.6	2.8	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！「だいこん、白菜、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり」です。



今月の
平均値

621
27.6
21.1
2.2

786
33.3
24.6
2.7

512
22.8
18.0
1.8

豆のパワーで健康な体をつくろう！

豆の栄養

小さい体で大きなパワー！



イラスト・文
「学校給食」「食育ブック」
「少年写真新聞」より一部引用



①血や肉をつくる



②歯や骨のもとになる



③おなかの調子をととのえる



④体温や力のもとになる



⑤貧血よぼう

