



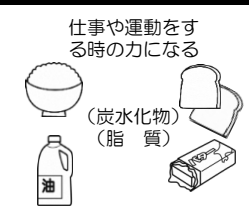
毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

3月 献立

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
金	1 セルフウインナードック	ウインナー		コッペパン さとう	608	790	500
	イタリアンサラダ		レタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	24.4	30.7	20.5
	はるさめスープ	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	はるさめ	26.7	32.5	22.4
					2.7	3.5	2.4

＜受験生応援献立＞ 受験生の皆さん！カツを食べて、受験を突破しよう！！ ～みんなで受験生を応援しよう！～

月	4 カツカレー（麦乳）	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリンピース	むぎごはん じゃがいも あぶら カレー粉 こむぎこ パンこ	667	875	554
	ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう きゅうり もやし コーン にんにく	ごま あぶら さとう	25.3	32.1	21.1
	あとひきみそだいたす	だいたす みそ		さとう	23.3	28.4	20.2
					2.1	2.6	1.6

＜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。

5	ごはん			ごはん	614	768	498	
	てづくりふりかけ		ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし しおこんぶ	あぶら	25.8	30.6	21.5	
	とりにくとじゃがいものにもの		とりにく あつあげ しみどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	19.7	22.3	17.0
	とうふのサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり とうふ だいず きんときまめ おおぶくまめ ツナ	キャベツ にんじん えだまめ	あぶら さとう	1.8	2.1	1.6
6	とんこつラーメン		ぶたにく なんと	しょうが にんじん はくさい もやし たけのこ きくらげ ほうれんそう ねぎ	ちゅうかめん あぶら	606	791	489
	しゃんはいバオズ（麦）〈2コ〉		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	28.9	36.8	23.4
	けんさんひとくちりんごゼリー			りんご レモン	さとう	19.2	22.1	16.6
						2.7	3.4	2.2

＜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、日本型食生活の献立を提供しています。

7 木	むぎごはん			むぎごはん	590	789	532	
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	あぶら さとう でんぶん	25.6	32.9	23.6
	こまつなのきんしあえ（卵）		たまご	こまつな もやし にんじん		21.4	27.3	20.8
	キャベツのみそしる		かんもどき みそ	キャベツ たまねぎ ししいたけ	じゃがいも	1.9	2.6	1.7
8 金	フレンチトースト（卵）		とうにゅう たまご		しょくパン さとう	620	791	525
	ツナサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり レタス	あおじそドレッシング	28.9	35.3	24.5
	ワンタンスープ（麦）		ぶたにく	にんじん もやし こまつな ねぎ	ワンタンのかわ あぶら	20.5	24.2	18.1
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト			2.4	3.1	2.1

＜いちおし献立＞ 3.11復興きずなごはん

＊きずなごはんとは・・・震災前、小高区村上の湿地帯では、「村上れんこん」の栽培が盛んに行われていました。れんこんは、「子孫繁栄」や「将来の見通しがよくなる」など縁起のよい食材として使われていました。そのれんこんを「紅梅の里」小高にちなんだゆかりと一緒にあわせて、今から3年前の、小高区4小学校の合同開校式にあわせて出席者に配られました。このときのごはんが給食に登場します。

おにぎりが見られます。



月	11 きずなごはん		れんこん ゆかり	しこくまいごはん さとう	588	750	504
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら	29.5	35.0	25.0
	にらともやしのからしあえ	ハム	にら もやし		18.9	21.4	16.8
	こまつなのみそしる（麦）	とうふ みそ	こまつな	あぶら じゃがいも	2.6	3.1	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「切り干しだいこんとほうれん草のすまし汁」を提供します。

ほうれんそうがテーマです。



火	12	ごはん				ごはん	634	798	503
		さばのみそに		さば　とうにゅう　みそ	しょうが	さとう	25.9	30.9	21.5
		みずなとコーンのサラダ		ベーコン	みずな　きゅうり　コーン えだまめ　レモン	はるさめ　さとう オリーブオイル	23.5	27.4	19.9
		きりぼしだいこんとほうれんそうのすましじる		とりにく	たまねぎ　にんじん　えのきだけ きりぼしだいこん　ほうれんそう		2.2	3.0	1.8

＊煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

13	とりなんばんうどん		とりにく なんと	たまねぎ しいたけ	にんじん ねぎ ごぼう こまつな	ソフトめん あぶら でんぶん	629	807	517
	スイートポテトサラダ		ハム	きゅうり		さつまいも マヨネーズ (卵なし)	24.8	31.1	20.7
	はるか		はるか				18.6	21.1	16.3
14	むぎごはん					むぎごはん	2.7	3.3	2.1
	ふたにくのねぎだれがけ		ふたにく	ねぎ		こめこ あぶら さとう	647	819	548
	おかかあえ		かつおぶし	もやし にんじん ほうれんそう			25.8	30.9	22.1
	こんさいじる		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	25.1	28.8	21.7	
15	コッパパン			おべんとうの日		わすれずに、持ってきてましょう。	★学級閉鎖などで、給食できなかった下記のクラスは、給食があります。★ ・ 1年3組 ・ 2年2組 ・ 3年1組 ・ 4年2組 ・ 5年1組 ・ 6年1組 ・ 6年2組		
	いちごジャム								
	まめまめサラダ								
	ほたてのチャウダー (麦乳)								
18	むぎごはん			おべんとうの日		わすれずに、持ってきてましょう。	★学級閉鎖などで、給食できなかった下記のクラスは、給食があります。★ ・ 1年3組 ・ 3年1組 ・ 4年2組 ・ 5年1組 ・ 6年2組		
	たまごやき (卵)								
	キャベツのゆかりあえ								
	にくじゃが								
19	ごはん			おべんとうの日		わすれずに、持ってきてましょう。	★学級閉鎖などで、給食できなかった下記のクラスは、給食があります。★ ・ 4年2組		
	はっほうさい								
	ほうれんそうシューマイ (麦) 〈2個〉								
	ちゅうかサラダ								
20	 春分の日 (祝日) 								
21	むぎごはん			おべんとうの日		わすれずに、持ってきてましょう。	★学級閉鎖などで、給食できなかった下記のクラスは、給食があります。★ ・ 4年2組 ・ 6年2組		
	さばのごま衣焼き								
	ほうれんそうきなこあえ								
	かきたまみそしる (卵)								
22	修了式 卒業式    イラスト・文 「学校給食」より一部引用								

	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！ 「ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、白菜、グリーンカールレタス レタス」です。							今月の 平均値	623	796	518
	26.9	32.9	22.7	21.9	25.5	18.9					
					2.2	2.7	1.8				

子どもたちの健康な心を育てる「食」 もう一度見直そう!



食と心

偏った食事や食事を抜くなど食生活が乱れ、また夜型の不規則な生活習慣を続けると、生活のリズムも狂い、体の調子が悪くなります。食事と心身は無関係ではありません。健康な心と体を育む食事について見直してみましょう。

こんな食習慣が

- ①偏った食事がつくづく。(野菜や海そうをたべない、牛乳をあまり飲まないなどの偏った食事)
- ②朝ごはんをたべない
- ③スナック菓子、ジュース、インスタント食品をよく食べる。
- ④家族みんなで食卓を囲むことが少ない

低血糖症状
体がだるい
つかれやすい
やる気がでない

カルシウム不足
イライラする
おこりっぽい

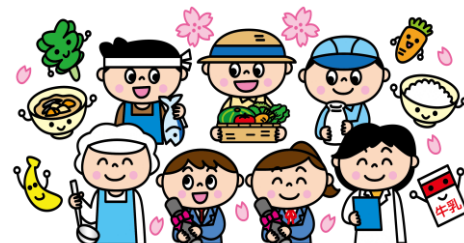
ホルモンの
バランスが崩れる
こうふんじょうたい
興奮状態になる

家族のコミュニ
ケーション
食卓からマナーや
家族愛を育むことが
難しくなる

そつ ぎょう せい みな
卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます

私たちは、動物や植物の命をいただくことで、命をつないでいます。「食べる」ことは、生きるうえでの基本になります。当たり前前に食べている食事は、たくさんの人の手を経て、はじめて私たちは口にすることができます。これからも感謝の気持ちを忘れず、食べ物をむだにすることなく、大切にしていきたいです。



|

2