



6月 **こんだまじよう**
令和6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
3 月	ごはん	621	774	497
	あかうおのかおりあげ(卵麦)	28.1	33.5	23.1
	きりこんぶのいために	19.9	22.8	17.5
	すましじる	2.2	2.6	1.8

<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。
<むし歯予防献立> かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう！かむことは健康の第一歩です。

4 火	ごはん			ごはん	623	786	504
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ	あかしそ	オリーブオイル	26.0	31.1	21.9
	にくじゃが(麦)	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ぶ	20.5	23.8	17.9
	カミカミサラダ	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	わふうドレッシング	1.9	2.3	1.7
5 水	カレーうどん(麦乳)	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら カレールウ	60.2	78.0	49.5
	さっぱりあえ	かまぼこ	もやし にんじん キャベツ	あおじそドレッシング	26.6	33.8	22.3
	みしょうかん		みしょうかん		18.2	20.9	16.2
6 木	ごはん			ごはん	604	803	491
	のりつくだに	のりつくだに			25.4	33.3	21.5
	すぶた(卵)	ぶたにく だいす うずらのたまご(中のみ)	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	でんぶん あぶら さとう	19.9	26.3	17.4
	かいそうサラダ	わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ぶりのり ツナ	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	1.8	2.3	1.5
7 金	しょくパン			しょくパン	644	840	565
	くろまめきなこクリーム			くろまめきなこクリーム(乳)	27.5	35.1	23.7
	オムレツデミグラスソースがけ(卵麦乳)	たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パプリカ	さとう でんぶん デミグラスソース	28.1	34.2	26.4
	ぶたにくとみずなのスープ	ぶたにく とうふ	にんにく もやし にんじん キャベツ みずな	あぶら でんぶん	2.6	3.6	2.3

地場産物活用週間

10 月	ごはん	★福島県産・南相馬市産のたべものが給食に登場します!お楽しみ			624	782	533
	あじフライ(麦)	あじ		ごはん こむぎこ、パンこ、あぶら さとう	27.0	32.1	23.8
	こんにゃくサラダ	とりにく	キャベツ もやし	こんにゃく さとう あぶら	24.4	28.1	23.0
	だいすたっぶりみそじる	とうふ あぶらあげ だいす しみどうふ みそ	えのきだけ にんじん ねぎ ほうれんそう		2.0	2.5	1.9
11 火	おやかどん(卵)	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ こねぎ	ごはん あぶら さとう	60.8	79.2	48.8
	みかんサラダ		なつみかん レタス きゅうり	オリーブオイル さとう	24.8	31.1	20.8
	もずくスープ	もずく ベーコン とうふ	にんじん もやし こまつな ねぎ		21.4	27.3	18.7
	かたぬきチーズ(乳)〈中のみ〉	チーズ			2.5	3.2	1.9

12 水		おべんとうの日 (5学年 宿泊活動のため。) わすれずに持ってきましょう。
13 木		おべんとうの日 (5学年 宿泊活動のため。) わすれずに持ってきましょう。
14 金		おべんとうの日 (5学年 宿泊活動のため。) わすれずに持ってきましょう。

※煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

地場産物活用週間

17 月	ごはん			ごはん	604	754	488
	ぶたにくのアップルソースかけ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン	さとう	28.2	33.2	23.4
	ちくさあえ(卵)	ハム たまご	ほうれんそう もやし	わふうドレッシング さとう でんぷん	22.6	25.7	19.5
	キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ	こねぎ キャベツ		2.1	2.5	1.9
18 火	ごはん			ごはん	640	787	516
	マーボーとうふ	だいず とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	あぶら こめこ	27.7	32.7	23.2
	みずなとコーンのあえもの	とりにく	パプリカ みずな きゅうり コーン えだまめ	はるさめ さとう オリーブオイル	19.4	22.0	16.9
	けんさんひとくちりんごコンポート		りんご レモン	さとう	1.3	1.6	1.6
19 水	とりなんばんうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほうれんそう しいたけ	ソフトめん あぶら でんぷん	58.9	75.9	47.8
	いかときゅうりのマリネ(麦)	いか	サニーレタス きゅうり パプリカ たまねぎ	マカロニ さとう オリーブオイル	28.9	36.2	24.2
					16.2	18.3	14.6
					2.6	3.2	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、日本型食事の献立を提供しています。
 <のまん献立> ブロッコリー・パプリカ・グリーンカールレタスは、南相馬市産の野菜です。地元の野菜を食べよう。

20 木	ごはん			ごはん	637	764	544
	けんさんかじきカツ(麦)	かじき みそ		こむぎ パンこ あぶら さとう	27.3	30.5	24.4
	ブロッコリーサラダ	ハム だいず	ブロッコリー たまねぎ パプリカ グリーンカールレタス わさび	あぶら さとう	19.5	20.8	18.3
	とうふのみそしる	とうふ みそ	にんじん もやし こねぎ	じゃがいも	2.4	2.8	2.2
	さくらんぼ	支援をいただきます!	さくらんぼ 				

21
金
 **おべんとうの日**
 (1~4、6学年 遠足のため。)
 わすれずに持ってきてきましょう。

24 月	ごはん			ごはん	600	753	510
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぷん あぶら さとう	25.6	30.6	23.0
	トマトサラダ	ハム	トマト グリーンカールレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	20.4	23.3	19.6
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやえんどう	じゃがいも	2.0	2.4	1.8
25 火	ポークカレー(麦乳)	ぶたにく しろはなまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	ごはん カレールウ あぶら じゃがいも	65.1	81.8	52.9
	とうふのサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり とうふ とりにく	キャベツ にんじん えだまめ	さとう あぶら	25.3	31.4	21.1
	メロン		メロン 		19.8 2.3	23.0 3.0	17.4 1.8

26
水
 **おべんとうの日**
 (遠足予備日のため。)
 わすれずに持ってきてきましょう。

27
木
 **おべんとうの日**
 (石神三校ブロック授業研究協議会のため。)
 わすれずに持ってきてきましょう。

28 金	しよくパン	石神第二小学校は、相馬農業高校いちごジャム。 原町区幼・小・中学校・鹿島区幼・小・中学校は県産りんごジャムです。		しよくパン	635	809	539
	いちごジャム			ももジャム そうまのうぎょう高校いちごジャム	26.1	32.3	22.1
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず きんときまめ おおふくまめ	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ トマト	じゃがいも あぶら さとう	20.4	23.9	17.8
	マカロニサラダ(麦)	ハム	きゅうり コーン	マカロニ イタリアンドレッシング	2.1	2.9	1.9

＜今月ののまん食材(南相馬市内産食材)＞南相馬市産の食べものを食べよう!
 「きゅうり、グリーンカールレタス、パプリカ、ブロッコリー」です。  **今月の平均値** 613 778 507
 26.9 33.0 22.8
 20.9 24.4 18.5
 2.3 2.9 2.0

 **朝ごはんは、けんきのもと!**  朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが補給され、体内時計のスイッチが入り、一日元気に活動できるようになります。いきいき過ごすために毎朝しっかり食べましょう!
 イラスト「学校給食」「食育フォーム」より引用