



7・8月



7月



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	献立名			小	中	幼
		1	ごはん いかナゲット(麦)〈幼1こ, 小中2こ〉 チンジャオロース やさいスープ	いか たちうお だいす ぶたにく ベーコン だいす	 ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん さとう あぶら でんぷん オイスターソース あぶら	601 25.7 22.9 2.0
2	ごはん けんさんごもくあつやきたまご(卵麦) キャベツのあさづけ じゃがいもそぼろに	たまご ひじき キャベツ とりにく あつあげ	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	ごはん さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	619 25.7 20.1 2.1	785 31.4 23.5 2.3	480 20.3 16.1 1.5
3	 おべんとうの日 (チャレンジ！お弁当お手伝い大作戦の日のため。) わすれずに持ってきましょう。						

〈たなばた献立〉 7月7日は七夕です。みなさんの願い事が叶いますように。たくさんのお星様☆をさがしてみてね。

4	のっけどん(卵) たなばたじる たなばたゼリー	たまご ぶたにく しみどろふ なると とうふ	しょうが たまねぎ もやし さやえんどう えのきだけ にんじん こねぎ オクラ ひゅうがなつ	ごはん さとう でんぷん あぶら はるさめ さとう	596 28.4 16.5 2.1	744 33.9 18.6 2.5	484 23.7 14.7 1.6
5	しょくパン ブルーベリージャム チキンチンごぼう もすくスープ	とりにく もすく ウィナー かまぼこ とうふ	ごぼう にんじん もやし ねぎ	しょくパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら さとう でんぷん	608 24.6 22.9 2.6	791 31.4 28.1 3.4	512 20.9 19.9 2.1

〈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。

8	ごはん カミカミたこメンチ(麦) かんてんサラダ ぐだくさんみそしる	たら たこ あおさ とりにく かんてん ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ しょうが きゅうり もやし みずな にんじん ねぎ しいたけ	ごはん でんぷん パンこ あぶら わふうドレッシング じゃがいも あぶら	622 27.3 20.4 1.9	754 30.9 21.8 2.2	501 22.6 17.8 1.6
---	---	---	---	---	----------------------------	----------------------------	----------------------------

〈旬の食材活用事業献立〉 福島県産食材を味わおう！ 福島県産の食材は、「とり肉・トマト・きゅうり・ヨーグルト」です。地元の食材に関心をもって、おいしくいただく！

9	チキンカレー(乳麦) げんきサラダ ヨーグルト(乳)〈小中〉	とりにく しろはなまめ ハム こんぶ かつおぶし ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ あぶら さとう	700 25.6 25.0 2.9	888 30.8 29.0 3.6	527 19.8 20.4 2.1
10	ジャージャーめん やさいとさつまあげのナムル れいとうみかん	ぶたにく だいす みそ さつまあげ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり れいとうみかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん オイスターソース ごま さとう ごまあぶら	591 29.1 18.9 2.6	747 37.1 21.6 3.2	499 25.0 16.9 2.0
11	ごはん あじつけのり あじのしおこうじやき ゴーヤチャンプル(卵) キャベツのみそしる(麦)	のり あじ たまご ぶたにく とうふ あつあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	ごはん しおこうじ あぶら さとう じゃがいも ぶ	590 29.1 17.4 2.1	745 34.7 20 2.8	482 25.0 15.7 1.8
12	コッペパン だいすチョコクリーム(乳) ラタトゥイユ ふわふわたまごスープ(麦乳卵) すいか	ベーコン とりにく たまご だいす チーズ	たまねぎ かぼちゃ トマト ピーマン にんにく スッキーニ たまねぎ こまつな にんじん	コッペパン だいすチョコクリーム オリーブオイル さとう パンこ	653 26.7 27.1 2.5	824 32.6 31.3 3.1	563 22.8 24.0 2.1

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16	ごはん			ごはん	600	746	492
	なすいりマーボーどうふ		ぶたにく どうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ なす ビーマン しいたけ	28.1	33.8	24.1
	とりにくとやさいのあえもの		とりにく	きゅうり もやし キャベツ にんじん	21.4	23.9	19.2
	チーズ(乳)〈小中〉		チーズ		1.6	2.1	1.5
17	わかめうどん		とりにく わかめ あぶらあげ なると	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	587	758	485
	ちくさあえ		いか ハム	キャベツ もやし にんじん	29.2	36.8	24.2
	ガリガリくん (ぶどう)			ぶどう りんご パイナップル	14.6	16.7	13.3
				さとう	2.5	3.0	2.0

<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。

18	ごはん			ごはん	599	757	479
	さけのしおやき		さけ		25.7	31.0	21.0
	じゃがいものみそがらめ		みそ きなこ	じゃがいも あぶら みずあめ	17.7	20.4	15.5
	さわにわん		かまぼこ	ごぼう しいたけ たけのこ みすな にんじん	2.4	2.8	1.7

おべんとうの日 (終業のため。)
わすれずに持ってきましょう。



夏ハテ対策にオススメの食べ物
ビタミンB1を多く含む食べ物

夏の旬の野菜や果物
この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

ネバネバ野菜
ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

香りのつよい野菜
香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

すっぱい食べ物
酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

7月の平均値

612	774	498
27.1	33.1	22.5
20.2	23.3	17.4
2.2	2.7	1.7

8月

なつやさいカレー(麦乳)		ぶたにく だいす しろはなまめ	たまねぎ にんじん なす しょうが かぼちゃ さやいんげん にんにく トマト	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも	706	873	571
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 ツナ	にんじん グリーンレタス えだまめ	あおじそドレッシング	25.4	30.9	21.4
レモンゼリー			レモン	さとう	21.9	25.3	18.8
					2.6	3.0	1.9
23	コッペパン			コッペパン	632	804	540
金	チョコレートクリーム(乳)			チョコレートクリーム	26.4	32.9	22.4
	とりにくのラビゴットソースがけ		とりにく	たまねぎ トマト きいろビーマン パセリ	26.8	31.2	23.6
	アルファベットスープ(麦)		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.2	2.8	1.7

22	ごはん			ごはん	615	760	493
	マーボーどうふ		だいす ぶたにく どうふ 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	26.2	30.8	22.0
	ビーフンあえ(卵)		かまぼこ たまご	キャベツ にんじん	19.6	22.3	16.9
	ひとくちとおちおめゼリー			いちご レモン	1.5	1.9	1.1

<いちおし献立>食物繊維の多い食品を使用し、免疫アップのメニューです。この時期の「とうがん」を食べてみよう!

27	ごはん			ごはん	634	789	514
	さばのサラサやき		さば	しょうが トマト	26.2	31.0	21.8
	マカロニサラダ(麦)		ハム	にんじん きゅうり えだまめ	26.0	29.8	22.3
	とうがんのみそしる		あつあげ みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ	1.8	2.2	1.4
28	じゃじゃめん		ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ こねぎ にんにく しょうが レタス	60.2	768	505
	シャキシャキサラダ		ちくわ	もやし きゅうり にんじん コーン	27.1	34.0	23.2
	けんさんひとくちりんごコンポート			りんご レモン	2.1	2.5	1.7
29	ごはん			ごはん	635	781	494
	あつやきたまご(卵)		たまご		26.0	29.6	20.1
	きりほしだいこんのサラダ		ベーコン	きりほしだいこん にんじん グリーンカールレタス ごぼう	21.8	23.9	17.5
	とりにくとじゃがいものにも		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	2.1	2.4	1.6
30	しょくパン			しょくパン	609	771	528
	ももジャム			ももジャム	25.9	31.8	22.5
	イタリアンサラダ		ツナ	レタス きゅうり にんじん	18.5	22.0	16.5
	ワンタンスープ(麦)		ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし しいたけ ほうれんそう ねぎ	2.1	2.7	1.9
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト				

<7・8月のたんぱく食材(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、トマト、とうもろこし」です。イラスト「学校給食」引用

8月の平均値

633	792	521
26.0	32.0	22.0
2.1	2.5	1.6