









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	小	中	幼


＜防災対応献立＞9月1日は”防災の日”です。防災意識を高めることを目的とした給食メニューです。
「南相馬市の学校（給食施設）は、ヒートレスカレーを常時備蓄しています。」

3	ごはん ヒートレスカレー 		たまねぎ にんじん トマト	ごはん じゃがいも さとう あぶら	706	896	537
火	けんさんぶたももカツ〈麦〉	ぶたにく		あぶら パンこ こむぎこ さとう	26.9	33.4	21.4
	ツナとコーンのサラダ	ツナ だいす わかめ	コーン レタス きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	4.0	4.5	2.5
水	かたぬきチーズ〈乳〉(中のみ)	チーズ					
	みそラーメン 	ぶたにく だいす なんと みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ いら	ちゅうかめん あぶら	590	743	488
	ベーコンサラダ	ベーコン	きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	26.7	33.0	22.6
木	なし		なし		2.9	3.6	2.4
	ごはん いわしのさっぱり 	いわし 	うめ	ごはん さとう でんぷん	611	761	513
	なすのみそいため	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ あかピーマン なす	でんぷん あぶら さとう	26.9	32.5	23.7
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	あぶら こんにゃく	18.4	20.9	16.8
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう	2.2	2.7	1.9
金	コッペパン 			コッペパン	618	794	525
	けんさんりんごジャム			けんさんりんごジャム	26.4	33.4	22.4
	かぼちゃのチーズやき〈乳〉	ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	あぶら	21.8	26.1	19.0
	ぶたにくとみすなのスープ	ぶたにく とうふ	にんにく もやし にんじん チンゲンサイ みすな	あぶら	2.3	3.0	1.9
月	ぶたキムチどん 	ぶたにく	もやし はくさいキムチ たまねぎ ねぎ いら しょうが にんにく	ごはん あぶら さとう しらたき でんぷん	590	744	478
	のまたんサラダ	ハム	グリーンカーレタス きゅうり にんじん えだまめ	わふうドレッシング	26.3	31.8	22.0
	わかめとじゃがいものみそしる	あつあげ わかめ みそ	ねぎ さやいんげん	じゃがいも	17.9	20.3	15.7
				2.4	2.9	2.1	


＜食べて応援！国産水産物の日＞ 福島県食品生産協同組合から「ホタテカツ」の無償提供があります。

火	ごはん			ごはん	63.9	75.9	44.3
	ホタテカツ〈麦乳〉 	ホタテ		パンこ でんぷん	28.8	32.3	20.0
	こまつなのきんしあえ〈卵〉	たまご	こまつな にんじん もやし		20.6	21.5	14.8
	すましじる〈麦〉	とうふ なんと	えのきたけ にんじん ねぎ	ふ	2.4	2.7	1.7
	あとひきみそだいす〈小中〉	だいす みそ		さとう			

＜お月見献立＞ 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。

水	きつねうどん 	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ごぼう たまねぎ こねぎ しいたけ ほうれんそう	ソフトめん	586	758	480
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	きゅうり にんじん キャベツ	あぶら さとう	28.3	35.5	23.5
	つきみだんご			しらたまだんご さとう でんぷん	13.8	15.3	12.5
					3.1	4.0	2.6

**＜いちおし献立の日＞ 食物繊維の多い食材を使用し、腸内環境をととのえ、免疫アップ！
五目みそ汁は、食物繊維たっぷりメニューです。**

木	ごはん			ごはん	595	748	477
	さけのレモンしょうゆやき 	さけ	レモン		30.0	35.7	24.4
	わふうポテトサラダ	ハム	コーン きゅうり	じゃがいも	19.1	21.9	16.5
	ごもくみそしる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう ねぎ	あぶら こんにゃく	2.2	2.7	1.7

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

13	しょくパン ラ・フランスジャム				しょくパン ラ・フランスジャム	594	745	485
	オムレツのトマトソースがけ〈卵〉		たまご ベーコン	たまねぎ トマト	さとう てんぷん	25.4	31.5	21.0
	コンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん ブロccoli キャベツ	オリーブオイル	23.2	26.1	18.7
17	そばろどん		とりにく しみどうふ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ	ごはん さとう あぶら	588	750	474
	ドレッシングサラダ		ツナ	きゅうり レタス みずな	あおじそドレッシング	26.7	32.2	22.4
	もずくスープ		もずく ベーコン どうふ	にんじん もやし ねぎ		21.0	25.3	18.3
18	タンメン〈卵〉		ふたにく いか かまぼこ うすらのたまご (中のみ)	にんじん たまねぎ もやし こまつな たけのこ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	590	785	479
	さつまいもとにほしのあげに		はつがだいす ちりめんじゃこ		さつまいも てんぷん あぶら さとう みずあめ	24.7	32.9	20.6
	きよほう (幼1コ、小中2コ)			きよほう		19.5	24.9	17.1
						3.1	3.9	2.5

＜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	ごはん				ごはん	598	752	477
	さばのおおき		さば			29.5	35.4	24.1
	ごもくきんぴら		ふたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ	あぶら さとう こんにゃく	19.4	22.4	16.7
	なすのみそしる〈麦〉		とうふ みそ	なす ねぎ	じゃがいも ぶ	2.2	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「いろいろ野菜とぶたひき肉のごまスープ」を提供します。ピーマンがテーマです。

20	こくとうコッペパン				こくとうコッペパン	610	799	511
	マーマレードチキン		とりにく		マーマレード	27.6	34.4	23.4
	グリーンカールサラダ			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	23.5	28.0	20.3
	いろいろやさいとぶたひきにくの ごまスープ		ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えのきだけ	さとう ごまあぶら ごま	2.3	2.9	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。

24	ごはん				ごはん	611	767	521
	あじフライ〈麦〉		あじ		ごむぎこ パンこ あぶら さとう	25.4	30.5	22.4
	なごみあえ		ひじき こんぶ	ほしだいこん にんじん きくらげ にら もやし	あおじそドレッシング	21.8	25.0	20.8
	かきたまみそしる〈卵〉		とうふ たまご みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	2.0	2.5	1.8

25	スパゲッティミートソース		ふたにく とりにく だいす	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト パセリ	ソフトめん オリーブオイル	605	777	496
	さっぱりサラダ		かまぼこ	サニーレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	27.4	34.0	22.9
	ひとくちとちおとめゼリー			いちご レモン	さとう	17.1	19.2	15.0
						2.2	2.7	1.9

26	ごはん				ごはん	618	760	478
	あつやきたまご〈卵〉		たまご		あぶら さとう	26.7	31.0	20.8
	おかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		19.9	21.9	16.1
	にくじゃが		ふたにく さつまあげ あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	2.1	2.3	1.4

＜のまたん献立＞ きゅうり、グリーンカールレタスは、南相馬市産です。地元の野菜を食べよう

27	きなこあげパン		きなこ		コッペパン さとう あぶら	589	763	494
	イタリアンサラダ		ベーコン	みずな きゅうり コーン グリーンカールレタス	イタリアンドレッシング	24.9	30.7	21.2
	ミネストローネ〈麦〉		だいす きんときまめ おおぶくまめ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト	マカロニ あぶら	21.7	25.9	18.9
30	ハヤシライス〈乳麦〉		ふたにく しろはなまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	ごはん あぶら	667	812	515
	こんにゃくサラダ		とりにく	キャベツ もやし	ハヤシル デミグラスソース	26.7	30.8	21.7
	ヨーグルト〈乳〉		ヨーグルト		こんにゃく あぶら さとう	20.6	22.9	16.7
						2.2	2.6	1.9

＜今月ののまたん献立(南相馬市内産食材)＞ イラスト「学校給食」より引用 今月の平均値

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ねがとても大切です。生涯健康にすすために、毎日の食事をしっかり食べましょう。

★**主食・主菜・副菜**を組み合わせた食事で、**栄養バランスを整えましょう**.....

- 主食**・・・ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜**・・・肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜**・・・野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず
- 汁もの**・・・野菜、海藻、きのこ、いもなど、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む汁もの