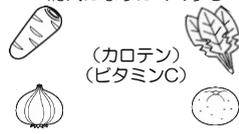


血液や筋肉となって体を大きくする  (たんぱく質) (カルシウム)	体の調子をよくして病気になるにくくする  (カロテン) (ビタミンC)	仕事や運動をする時の力になる  (炭水化物) (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
日	小	中	幼	
2 ごはん とりにくのバーベキューソース いんげんのきなこあえ くたくさんみそしる〈麦〉	とりにく みそ きなこ とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご さやいんげん キャベツ にんじん にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	ごはん さとう さとう ふ じゃがいも	594 743 480 27.6 32.2 22.7 18.0 20.2 15.0 2.2 2.6 1.7

〈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 けんさんふたももカツ〈麦〉			ごはん じゃがいも さとう あぶら	706 896 537 24.9 32.6 21.0 26.9 33.4 21.4
火 ツナとコーンのサラダ かたぬきチーズ〈乳〉(中のみ)	ふたにく ツナ だいす わかめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト コーン レタス きゅうり にんじん	あぶら パンこ こむぎこ さとう あおじそドレッシング	4.0 4.5 2.5
4 みそラーメン ベーコンサラダ なし	ふたにく だいす なんと みそ ベーコン	にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ いら きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう あぶら	590 743 488 26.7 33.0 22.6 22.6 25.7 19.3 2.9 3.6 2.4
5 ごはん いわしのさっぱり なすのみそいため けんちんじる ぶどうゼリー	いわし ふたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ ぶどう	うめ しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン なす にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶどう	ごはん さとう でんぷん でんぷん あぶら さとう あぶら こんにゃく さとう	611 761 513 26.9 32.5 23.7 18.4 20.9 16.8 2.2 2.7 1.9
6 コッペパン けんさんりんごジャム かぼちゃのチーズやき〈乳〉 ふたにくとみすなのスープ			コッペパン けんさんりんごジャム あぶら あぶら	618 794 525 26.4 33.4 22.4 21.8 26.1 19.0 2.3 3.0 1.9
9 ふたキムチどん のまたんサラダ わかめとじゃがいものみそしる	ふたにく ハム あつあげ わかめ みそ	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 グリーンカーレタス きゅうり にんじん えだまめ ねぎ さやいんげん	ごはん あぶら さとう しらたき でんぷん わふうドレッシング じゃがいも	590 744 478 26.3 31.8 22.0 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。

10 ごはん ホタテカツ〈麦乳〉 こまつなのきんしあえ〈卵〉 すましじる〈麦〉 あとひきみそだいす〈小中〉	ホタテ たまご とうふ なんと だいす みそ		ごはん パンこ でんぷん こまつな にんじん もやし えのきたけ にんじん ねぎ さとう	639 759 443 28.8 32.3 20.0 20.6 21.5 14.8 2.4 2.7 1.7
--	---------------------------------	--	--	--

〈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。

11 きつねうどん ひじきサラダ つきみだんご	とりにく あぶらあげ かまぼこ ひじき 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 きゅうり にんじん キャベツ	ソフトめん あぶら さとう しらたまだんご さとう でんぷん	586 758 480 28.3 35.5 23.5 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。

12 ごはん さけのレモンしょうゆやき わふうポテトサラダ ごもくみそしる	さけ ハム ふたにく とうふ みそ	レモン コーン きゅうり しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら こんにゃく	595 748 477 30.0 35.7 24.4 19.1 21.9 16.5 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 ブロッコリー 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
	さばのおおやき		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 いら 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
						2.1	2.8	1.8

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	こんにゃく あぶら さとう	26.7	30.8	21.7
	ヨーグルト〈乳〉		ヨーグルト			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。生涯健康にすごすために、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