



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

12月 こんだてよい

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 分
--	--	---------------------------------------	--------------------------------

日	こんだてよい				小	中	幼
---	--------	--	--	--	---	---	---

2月	振替休業日 <11月30日(土)が学習発表会のため>						
----	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

3月	ごはん		ごはん	603	752	487	62.6
	ぶたにくのアップルソースがけ	MILK	ぶたにく たまねぎ しょうが りんご レモン	27.0	31.8	22.4	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	21.7	24.7	18.9	
	たまねぎのみそしる		とうふ みそ	2.0	2.4	1.7	

＜かみかみ献立＞南相馬市では、『よかむ』食方を意識した献立を毎月提供して、よかむことの大切さを伝えています。

4月	ほうとうどん	MILK	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ だいこん はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら	627	799	520	76.2
	ごぼうチップ(麦)			ごぼう	ごむぎこ あぶら	26.8	33.7	22.5	
	みかん			みかん		18.6	21.1	16.4	

＜いちおし献立＞南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。

5月	むぎごはん			むぎごはん	591	752	502	66.4
	SDGsをつくりふりかけ	MILK	ぶたにく こんぶ かつおぶし	さとう あぶら	26.5	31.6	22.6	
	マロニーサラダ		ハム	キャベツ もやし にんじん	19.7	22.3	17.5	
	ちくぜんに		とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ さやいんげん	1.7	2.0	1.4	

6月	セルフホイップパン(乳)	MILK		みかん ラ・フランス	コッペパン ホイップクリーム	674	883	560	69.7
	ベーコンサラダ		ベーコン	みすな 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	24.3	30.8	20.6	
	ミネストローネ(麦)		とりにく だいす きんときまめ おおぶくまめ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく トマト	オリーブオイル さとう マカロニ じゃがいも	2.2	2.8	1.9	

9月	むぎごはん			むぎごはん	597	764	514	65.8	
	とりにくのからあげ(2コ)	MILK	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	27.4	32.8		23.5
	きりほしだいこんのハリハリあえ		かまぼこ	きゅうり にんじん きりほしだいこん	さとう あぶら	19.0	21.5		16.8
	じゃがいものみそしる		あつあげ みそ	はくさい にんじん ねぎ	じゃがいも	2.1	2.5		1.7

10月	ポークカレー(麦乳)	MILK	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 トマト	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	665	836	511	74.4
	まめまめサラダ		だいす ハム	えだまめ コーン ブロッコリー にんじん	あぶら さとう	24.1	28.2	18.5	
	かたぬきチーズ(乳)(小中のみ)		チーズ			2.7	3.2	1.9	

11月	かんたんメン(卵:中のみ)	MILK	ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご(中のみ)	にんじん はくさい だけのこ もやし きくらげ ねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら でんぷん	589	752	484	59.8
	わかめのサラダ		わかめ とりにく	にんじん キャベツ	あおじそドレッシング	16.0	19.8	14.1	
	りんごのヨーグルトケーキ(麦乳)		スキムミルク ヨーグルト	りんご レモン	ホットケーキミックス さとう あぶら	3.0	3.7	2.4	

12月	むぎごはん			むぎごはん	620	797	521	64.2	
	さばのみそに	MILK	さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	29.0	35.2		24.3
	ポテトあえ		ベーコン	コーン えだまめ パプリカ	じゃがいも	23.0	27.0		19.6
	かきたまじる(卵)		たまご とうふ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	でんぷん	2.3	2.9		1.9

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

＜冬至メニュー＞ 寒い冬、ビタミンAの多いかぼちゃを食べて、カゼをひかないようにしていました。夏にとれるかぼちゃは、冬至を過ぎると傷んで保存がきかなくなってしまいます。食べられなくなってしまう前に、ムダにしないための先人の知恵です。



13 金	こくとうコッパン			コッパン くらさとう	634	830	529	85.7
	はくさいのサラダ			はくさい なつみかん きゅうり	25.9	32.3	21.9	
	とりにくとやさいのとうにゅうスープ		とりにく しろはなまめ とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ パセリ	15.3	18.2	13.8	
	とうじかぼちゃ	今年の冬至は21日です。	あずき	かぼちゃ	2.2	2.8	1.8	
16 月	むぎごはん			むぎごはん	590	748	486	64.9
	マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	28.3	33.2	22.0	
	レタスとコーンのあえもの		とりにく	にんじん グリーンカールレタス コーン	19.2	21.8	16.7	
	あおりのこざかな(麦) <小中>		いわし あおりの		1.8	2.1	1.0	
17 火	きりこんぶごはん		こんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ	624	765	458	66
	ツナサラダ		ツナ	たまねぎ ブロッコリー	26.1	30.3	19.1	
	はくさいのみそしる(麦)		とうふ わかめ みそ	はくさい ねぎ	22.6	25.5	18.1	
	ヨーグルト(乳) <小中>		ヨーグルト		2.0	2.3	1.6	

＜クリスマス献立＞ 給食では少し早い、クリスマスケーキのセレクトです。

18 水	スパゲッティミートソース		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト パセリ	644	811	540	76.4	
	イタリアンサラダ			きゅうり パプリカ コーン サニーレタス	21.7	23.8	19.6		
	セレクトケーキ ・クリスマスケーキいちご・チョコ(麦乳類) ・こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ・ストロベリーゼリー				クリスマスケーキいちご・チョコ (麦乳類) こめこととうにゅうケーキいちご・チョコ ストロベリーゼリー	2.0	2.4		1.7

＜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。

＜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「きのこのけんちん汁」を提供します。

大根がテーマです。



19 木	むぎごはん			むぎごはん	589	753	500	61
	こがれいのからあげ		こがれい	でんぶん あぶら	25.6	31.1	21.5	
	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 えだまめ	22.0	25.2	19.2	
	きのこのけんちんじる		とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ しめじ	1.7	1.9	1.5	
20 金	しょくパン			しょくパン	653	839	556	70.5
	いちごジャム			いちごジャム	24.9	31.5	21.4	
	じゃがいものチーズやき(乳)		ベーコン チーズ	たまねぎ あかピーマン きいろピーマン オレンジピーマン ピーマン	22.3	26.5	19.5	
	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 チンゲンサイ ねぎ	2.2	2.9	1.9	
	みかん			みかん				

後期前半終了日(冬休みは12/24~1/7までです。)

23 月 お弁当の日 わすれずに持ってきましょう。 <後期前半期終業日のため>

後期後半期開始は1月8日です 冬休みは、お料理を覚えるのに絶好のチャンス!ぜひトライしてみよう!

今月の 平均値	621 26.6 21.2 2.1	791 32.4 24.6 2.6	514 22.1 18.9 1.7
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

＜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! 「パプリカ、だいこん、はくさい、ねぎ」です。

イラスト「学校給食」より引用

冬やさいをたっぷりたべよう!!

もうすぐ冬休みになります。冬休み中は食生活が乱れ、不規則になりがちです。このような食生活は、免疫も低下し体調をこわしやすくなります。体調を崩さないように生活リズムを維持していきましょう。冬休みは沢山のイベントや伝統行事があるため、家族で食卓を囲み日本の食文化にふれるいい機会です。また休みを利用して料理をつくってみたり、お手伝いをするなど家族の一員として積極的に参加しましょう。

体の抵抗力を高めよう! 食事 運動 睡眠

適度な運動と睡眠も忘れずに!

①体を温める食べもの

○土のエネルギーをたくわえて育った根菜類が体を温めます。

○たんぱく質を多く含む食品(たんぱく質は体の中でエネルギーに変換されます。)

②鼻やのどの粘膜を守る

ビタミンA

③抵抗力を高める

ビタミンC