

日	献立名	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		
					小	中	幼
1 月	ごはん			ごはん	601	758	465
	いかなゲット(麦)〈幼1こ, 小中2こ〉	いか たちうお だいす		こむぎこ でんぷん さとう	25.7	31.0	20.6
	チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	あぶら でんぷん オイスターソース	22.9	26.4	18.1
	やさいスープ	ベーコン だいす	にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ こまつな	あぶら	2.0	2.5	1.6
2 火	ごはん			ごはん	619	785	480
	けんさんごもくあつやきたまご(卵麦)	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう でんぷん	25.7	31.4	20.3
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		20.1	23.5	16.1
	じゃがいものそばろに	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	こんにやく じゃがいも あぶら さとう	2.1	2.3	1.5



〈のまたん献立〉 南相馬市でとれたとうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう

3 水	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ ほたてがい	にんじん たまねぎ セロリ トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	ソフトめん オリーブオイル さとう	621	795	507
	さっぱりサラダ	ハム わかめ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	18.2	20.6	15.4
	むしとうもろこし		とうもろこし		2.1	2.4	1.7

〈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☆をさがしてみね。

4 木	のっけどん(卵)	たまご ぶたにく しみとうふ	しょうが たまねぎ もやし さやえんどう	ごはん さとう でんぷん あぶら	596	744	484
	たなばたじる	なると とうふ	えのきたけ にんじん こねぎ オクラ	はるさめ	28.4	33.9	23.7
	たなばたゼリー		ひゅうがなつ	さとう	16.5	18.6	14.7
5 金	しょくパン			しょくパン	608	791	512
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	24.6	31.4	20.9
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	22.9	28.1	19.9
	もずくスープ	もずく ウインナー かまぼこ とうふ	にんじん もやし ねぎ		2.6	3.4	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 月	ごはん			ごはん	622	754	501
	カミカミたこメンチ(麦)	たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぷん パンこ あぶら	27.3	30.9	22.6
	かんてんサラダ	とりにく かんてん	きゅうり もやし みずな	わふうドレッシング	20.4	21.8	17.8
	ぐたくさんみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも あぶら	1.9	2.2	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、おいしくいただくよう！

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

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16 火	ごはん			ごはん	600	746	492
	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ なす ピーマン しいたけ	あぶら でんぷん	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	あおじそドレッシング	21.4	23.9	19.2
	アイス				1.6	2.1	1.5

弁当(体験活動のため)

弁当(体験活動のため)

弁当(夏休み前最終日のため)

17 水							
18 木							
19 金							

22 木		弁当（夏休み明け初日のため）							
23 金	コッペパン				コッペパン	632	804	540	
	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かけ		とりにく	たまねぎ トマト きいろピーマン パセリ	オリーブオイル さとう	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	マカロニ あぶら	2.2	2.8	1.7	
26 月	ごはん				ごはん	615	760	493	
	マーボー豆腐		だいず 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 にんにく しょうが	あぶら でんぷん	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	ビーフン でんぷん さとう あぶら	19.6	22.3	16.9	
	ひとくちとちおとめゼリー			いちご レモン	さとう	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 火	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	さとう	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	マカロニ イタリアンドレッシング	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 水	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	ソフトめん あぶら さとう でんぷん	60.2	76.8	50.5	
	シャキシャキサラダ		ちくわ	ちくわ きゅうり にんじん コーン	わふうドレッシング	17.1	19.3	15.8	
	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	2.1	2.5	1.7	
29 木	ごはん				ごはん	635	781	494	
	あつやきたまご（卵）		たまご		さとう あぶら	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	あおじそドレッシング	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 しみ豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	2.1	2.4	1.6	
30 金	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	イタリアンドレッシング	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	あぶら ワンタンのかわ	2.1	2.7	1.9	
	ヨーグルト（乳）		ヨーグルト						
<7・8月のオススメ食材（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。						8月の 平均値	633 260 220 2.1	792 320 250 2.5	521 220 190 1.6

夏バ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

夏が旬の野菜や果物

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。

豚肉、玄米、ウナギ、ぬか漬、豆類、種実類（ナッツ）、ゴーヤ

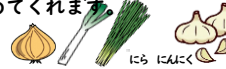
ネバネバ野菜

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。



暑い夏をのりこえるためには、冷たい飲み物やめん類だけでは、夏バテになってしまいます。たんぱく質やビタミンB1の多い食べ物と

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。

梅干し、かんきつ類、お酢

7月の 平均値	612 27.1 20.2 2.2	774 33.1 23.3 2.7	498 22.5 17.4 1.7
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------