



毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

9月

こんだるびや



南相馬市立小高中学校

日		血液や筋肉となつて体を大きくする (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		
					小	中	幼
2	ごはん			ごはん	594	743	480
	とりにくのバーベキューソース	とりにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	27.6	32.2	22.7
月	いんげんのきなこあえ	きなこ	さやいんげん キャベツ にんじん	さとう	18.0	20.2	15.0
	くたくさんみそしる〈麦〉	とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	ふ じゃがいも	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			ごはん	706	896	537
	ヒートレスカレー		たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも さとう あぶら	24.9	32.6	21.0
火	けんさんふたももカツ〈麦〉	ふたにく		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
	かたぬきチーズ〈乳〉(中のみ)	チーズ					
4	みそラーメン	ふたにく 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
水	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
	なし		なし		22.6	25.7	19.3
					2.9	3.6	2.4
5	ごはん			ごはん	611	761	513
木	いわしのさっぱり	いわし	うめ	さとう でんぷん	26.9	32.5	23.7
	なすのみそいため	ふたにく みそ	しょうが たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	でんぷん あぶら さとう	18.4	20.9	16.8
	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	2.2	2.7	1.9
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう			
6	コッパン			コッパン	618	794	525
金	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
	ふたにくとみすなのスープ	ふたにく 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
9	ふたキムチどん	ふたにく	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 しらす だし	590	744	478
月	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	わらうドレッシング	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。

10	ごはん			ごはん	639	759	443
火	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。

11	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
水	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			しらすだんご 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。

12	弁当（相双駅伝大会のため）						
----	---------------	--	--	--	--	--	--

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

13	弁当（相双駅伝大会予備日のため）						
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
	もすくスープ	もすく ベーコン どうふ	にんじん もやし ねぎ		21.0	25.3	18.3
18	【修学旅行のため1・2年のみ給食】 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 だけのこ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	590	785	479
	さつまいもとほしのあげ	はつがだいず 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

＜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 弁当（3年修学旅行、1・2年学習旅行のため）

＜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「いろいろ野菜とふたひき肉のごまスープ」を提供します。

20	【修学旅行のため1・2年のみ給食】 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
	いろいろやさいとふたひきにくの 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。

ピーマンがテーマです。



23 振替休日

24	ごはん			ごはん	611	767	521
	あじフライ〈麦〉	あじ		こむぎこ 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
	かきたまみそじる〈卵〉	どうふ 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 だいず	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
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〉	だいず 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 弁当（前期就業日のため）

＜今月ののまたん食材（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」です。

今月の 平均値	580 26.8 20.3 2.4	771 32.7 23.5 2.9	492 22.2 17.3 1.9
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

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。生涯健康に過ごすために、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