

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

10月 **コンだんびょう**
 令和6年度
 南相馬市立小高中学校

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 塩分
--	--	--	----------------------------

日	献立名	期分け休業日			小 中 幼			
		1 2 3 木						
 弁当（後期始業日のため） 								
金	しょくパン			しょくパン	597	761	518	
	ハムチーズフライ〈乳麦〉	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら	26.1	31.9	21.7	
	みずなのサラダ	いか	みずな レタス にんじん	わふうドレッシング	22.2	19.9	20.9	
	マロニースープ 	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	マロニー	2.7	3.6	2.3	
月	ツナごはん	まぐろ	にんじん	ごはん さとう	658	746	488	
	こくさんキャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	27.6	32.6	20.1	
	そえサニーレタス		サニーレタス	イタリアンドレッシング	29.1	19.5	20.1	
	もずくスープ〈卵〉 	ベーコン かまぼこ もずく とうふ うずらのたまご（中のみ）	もやし にんじん ねぎ		2.3	2.2	1.6	
<いちおし献立の日> 発酵食品は、腸内環境をととのえ、病気にアップ！ 五目納豆は、チーズや野菜も入り、健康な体作りに役立つメニューです。								
火	ごはん			ごはん	595	829	476	
	なっとう 〔ごもくなっとうのぐ〕〈乳〉	なっとう	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう		27.4	33.6	22.5	
	にしめ 	とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	1.9	2.7	1.6	
水	カレーうどん〈乳麦〉	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	ソフトめん あぶら カレールウ でんぷん	622	778	508	
	えだまめとハムのサラダ 	ハム	えだまめ もやし キャベツ	あおじそドレッシング	18.6	23.1	16.3	
	なし		なし 		2.9	2.5	2.3	
<目の愛護デー献立の日> 色の濃い野菜は、目の健康に役立ちます。								
 弁当（音楽祭のため） 								
金	コッペパン			コッペパン	640	824	532	
	いちごジャム 相農ぶどうジャム			いちごジャム 相農ぶどうジャム	26.2	32.9	22.2	
	ホワイトシチュー〈麦乳〉	とりにく しろはなめめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも ベシャメルソース ポターージュルウ あぶら	21.5	25.6	18.6	
	ビタミンたっぷりサラダ 	わかめ ツナ	きゅうり グリーンカールレタス キャベツ コーン レモン	オリーブオイル さとう	2.2	2.9	1.7	
14 月								
祝日（スポーツの日）								
火	ごはん			ごはん	598	748	487	
	おからハンバーグ	とりにく ぶたにく おから とうにゅう	たまねぎ しょうが	さとう	29.1	34.2	24.1	
	もやしのカレーあえ 	とりにく	もやし ビーマン		18.2	20.6	16.1	
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも	2.2	2.6	1.8	
水	しょうゆラーメン	ぶたにく わかめ なると	しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	608	758	515	
	パリパリサラダ〈麦〉 	ハム	キャベツ きゅうり みずな レモン	しゅうまいのかわ あぶら オリーブオイル さとう	21.9	25.1	19.1	
	ラクビスゼリー（乳） 	ラクビス （にゅうさんきんいんりょう）	相馬農業高校の 皆さんが作りました。	ゼリーのもと ソーダゼリー	2.9	3.8	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。								
木	くりもごはん			ごはん くり さつまいも こま	596	751	510	
	あかうおのたつたあげ	あかうお	しょうが	でんぷん あぶら 	26.1	30.8	22.4	
	ほうれんそうのきなこあえ 	きなこ	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	19.8	22.4	17.5	
	キャベツのみそしる〈麦〉 	あつあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	ふ	2.1	2.7	1.7	

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

<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 「ふわふわ卵とトマトのスープ」を提供します。								
18 金	コッペパン			コッペパン	667	853	564	
	パテチョコレート<乳>			パテチョコレート	24.4	30.8	20.9	
	ジャーマンポテト	ウインナー	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	26.7	32.4	22.8	
	ふわふわたまごトマトのスープ<乳>	 だいたす きんときまめ おおふくまめ たまご ベーコン	しょうが ねぎ たまねぎ トマト	ごまあぶら でんぶん マヨネーズ(卵あり)	2.2	2.9	1.8	
21 月	 弁当(給食日数調整のため) 							
22 火	ごはん			ごはん	634	827	522	
	マーボーなまあげ	ぶたにく だいたす あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	あぶら でんぶん さとう	24.7	30.8	21	
	たこナゲット<麦>(一人2コ)	 たこ いか たちうお だいたす		こむぎこ でんぶん さとう	22	27.5	19.8	
	かぶのレモンづけ		かぶ かぶのは きゅうり レモン		1.8	2.1	1.4	
23 水	にくうどん	ぶたにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	ソフトめん でんぶん	642	821	530	
	マゼアンサラダ	 だいたす きんときまめ おおふくまめ ベーコン	にんじん きゅうり えだまめ	マヨネーズ(卵なし) じゃがいも	21.2	24.3	18.6	
	かき		かき		2.7	3.2	2.1	
24 木	もりのきのこカレーライス<麦乳>	とりにく	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ エリンギ トマト にんにく しょうが	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも	670	832	496	
	とうふとひじきのサラダ	 ひじき とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり	さとう あぶら	19.6	21.9	15.6	
	ヨーグルト<乳>	ヨーグルト			2.6	3.2	2.0	
25 金	フレンチトースト<卵>	たまご とうにゅう		あつぎりしょくパン さとう	607	784	508	
	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	27.9	34.7	23.5	
	ワンタンスープ<麦>	 ぶたにく	にんじん ほうれんそう もやし しいたけ ねぎ	ワンタンのかわ あぶら	22.9	27.2	20.0	
26 土	群青祭・親子レクリエーション							
28 月	振替休日							
29 火	ごはん			ごはん	627	785	479	
	さばのみそに	さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	26.2	30.9	20.2	
	キャベツのゆかりあえ	 キャベツ	キャベツ もやし きゅうり あかしそ		24.9	28.5	18.7	
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.2	2.7	1.7	
30 水	とんこつラーメン	やきぶた なると	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ しょうが	ちゅうかめん	596	757	502	
	てづくりはるまき<麦>	 ぶたにく	しいたけ たけのこ にんにく しょうが	はるまき あぶら さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	23.2	27.3	20.1	
	レタスそえ		レタス	わふうドレッシング	3.3	4.2	2.7	
<ハロウィン献立 かぼちゃはビタミンAたっぷりの緑黄色野菜です。>								
31 木	ピラフ	ベーコン	にんじん たまねぎ あかピーマン オレンジピーマン マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	588	750	504	
	かいそうサラダ	 わかめ くわかめ こんぶ とさかのり のり ツナ	コーン グリーンカーネルレタス えだまめ	あおじそドレッシング	19.6	22.5	17.4	
	かぼちゃのポターージュ<麦乳>	 とりにく しろはなまめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら ポターージュルウ ベシヤメルルウ	2.2	3.0	1.9	
<今月ののどたん食材(南相馬市内産食材)南相馬市産の食べものを食べよう! 「長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、白菜、梨、ラクピス、ぶどうジャム」です。					今月の 平均値	653 27.6 22.8 2.5	831 32.1 26.6 3.1	539 22.9 19.5 2.0