



11月

令和6年度

こだまびより

南相馬市立小高中学校

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！

日	献立名	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
金	しよくパン			しよくパン	604	773	515
	けんさんりんごジャム			けんさんりんごジャム	24.5	30.5	21.0
	マカロニサラダ (麦)	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ (卵なし)	21.5	25.7	18.4
	ポトフ 	ウインナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ かぶ かぶのは ブロッコリー セロリー しめじ パセリ	オリーブオイル ジャがいも	2.3	2.9	1.8
火	ごはん			ごはん	590	771	479
	てつこひじき	ひじき		ごま	28.6	36	24.0
	とりにくとごぼうのつくね	とりにく	ごぼう しょうが たまねぎ えだまめ	でんぶん あぶら さとう	17.2	22	15.3
	きくかあえ 	かまぼこ	きく ほうれんそう もやし	くろごま さとう	2.3	2.8	2.1
	すましじる (麦) (卵 中のみ)	とうふ なるとう すずらのたまご (中のみ)	たまごたけ にんじん こねぎ	ふ			
水	かきあげうどん	とりにく	にんじん しいたけ ねぎ こまつな	ソフトめん	599	777	486
	かきあげのく (麦卵) 	かまぼこ あおさ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン	てんぷらこ あぶら	25.1	31.9	20.9
	こうみあえ 		だいこん きゅうり たくあん		18.1	20.8	16.1
7	給食・弁当なし (先生方研修会のため昼食摂らず下校)						
金	コッペパン			コッペパン	590	752	520
	キャラメルクリーム (乳)			パテキャラメル	29.5	35.8	26.4
	ハムエッグ (卵) 	ハム たまご	パセリ		20.4	23.6	19.1
	スープパゲッティ (麦)	とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	スパゲッティ あぶら	2.5	3.3	2.2
＜地場産物活用週間 11日～22日＞ 南相馬市では、南相馬市産・福島県産食材の利用に力を入れています。							
月	むぎごはん			むぎごはん	623	761	560
	けんさんかじきカツ (麦)	かじき みそ		こむぎ パンこ あぶら さとう	27.5	30.9	25
	ブロッコリーあえ 	ウインナー	ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーン	さとう あぶら	21.1	22.9	19.8
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい にんじん しいたけ にら ねぎ トマト		2.2	2.5	1.9
火	ごはん			ごはん	612	750	488
	なっとう	なっとう			28.5	32.6	23.5
	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		22.8	25.4	19.6
	おでん 	とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ がんも	だいこん にんじん	さといも こんにゃく さとう	2.0	2.2	1.6
水	みそラーメン	ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん キャベツ もやし コーン にら ねぎ きくらげ トマト にんにく	ちゅうかめん あぶら	607	784	483
	だいがくいも (幼1、小2、中3個) 			さつまいも あぶら さとう みずあめ	24.2	30.5	20.4
	じゃこサラダ 	ちりめんじゃこ わかめ	レタス きゅうり にんじん	さつまいも あぶら さとう みずあめ	21.4	24.3	18.4
木	むぎごはん			むぎごはん	596	758	511
	とりにくのトマトソースがけ	とりにく みそ	たまねぎ パプリカ トマト マッシュルーム	オリーブオイル さとう	28.2	33.4	24.1
	ビーンズサラダ 	だいず きんときまめ おおぶくまめ だいず	きゅうり グリーンカールレタス	わふうドレッシング	20.8	23.5	18.3
	かきたまみそしる (卵) 	たまご みそ とうふ	たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	1.7	3.8	1.4
＜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 「キャベツととりにくのカレーミルクスープ」を提供します。 							
金	コッペパン			コッペパン	632	810	556
	けんさんなしジャム			けんさんなしジャム	24.6	31.0	21.7
	けんさんポークコロッセ (麦) 	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも こむぎ パンこ あぶら でんぶん	24.4	29.2	22.5
	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	2.0	2.7	1.8
	キャベツととりにくのカレーミルクスープ (乳)	とりにく みそ きゅうりゆ	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんにく	あぶら こめこ			

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

地場産物活用週間

18 月	むぎごはん			むぎごはん	591	755	491	
	けんさんあつやきたまご(卵)	たまご		さとう てんぷん あぶら	27.7	33.5	22.9	
	もやしゆかりあえ	ハム わかめ	もやし あかしそ		20.4	23.5	17	
	すきやきに(麦)	 ぶたにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきだけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	あぶらふ こんにゃく あぶら さとう	2.1	2.3	1.5	
<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 火	ごはん			ごはん	605	752	487	
	さけのみじやき	 さけ	にんじん パセリ	マヨネーズ(卵なし)	29.2	34.7	24.2	
	はるさめのサラダ(卵)	たまご	きゅうり にんじん もやし	はるさめ あぶら さとう	23.0	25.1	19.8	
	ぐだくさんみそしる	 とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ はくさい こねぎ トマト	さといも	1.9	2.2	1.7	
<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。								
20 水	なめこうどん	 ぶたにく かまぼこ	なめこ にんじん はくさい ごぼう ねぎ ほうれんそう	ソフトめん	610	755	497	
	あさづけ	こんぶ	きゅうり だいこん		26.0	32.3	21.9	
	ごまおはぎ	あずき		ごま さとう もちごめ	12.3	13.2	11.3	
21 木	チキンカレー(麦乳)	とりにく しろはなまめ だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ	655	854	588	
	かんてんサラダ	 かんてん かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ	わふうドレッシング	25.0	30.7	22.1	
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			20.0	24.2	17.7	
22 金	きなこあげパン	きなこ		コッパン あぶら さとう	662	854	553	
	スイートポテトサラダ	 ハム	きゅうり	マヨネーズ(卵なし) さつまいも	24.8	30.7	20.8	
	ぶたにくとはくさいのスープ	 ぶたにく なると	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめこ	28.4	34.1	24.3	
<和食の日> 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えよう！ (2013年「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日が和食の日に制定されました。)								
25 月	むぎごはん			むぎごはん	639	822	534	
	さばのゆずみそがけ	さば みそ	ゆず	こめこ あぶら さとう	25.4	30.6	21.5	
	のりあえ	 のり	ほうれんそう にんじん もやし えだまめ		29.3	34.7	24.2	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく あぶら	2.2	2.6	1.7	
26 火	ごはん			ごはん	597	783	484	
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	26.4	33.5	22.2	
	さいかサラダ	ハム	りんご はくさい きゅうり	オリーブオイル さとう	19.6	25.2	17.3	
	せんだいのみそしる(麦)	 とうふ みそ	ほうれんそう ねぎ	あぶらふ じゃがいも	2.3	3.0	1.8	
27 水	しおラーメン(乳)	ぶたにく なると	たまねぎ にんじん もやし たけのこ コーン きくらげ ちんげんさい ねぎ	ちゅうかめん あぶら	601	755	503	
	にくだんごもちごめむし	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう ごまあぶら てんぷん もちごめ	27.7	34.3	23.0	
	キャベツときゅうりのレモンづけ	 キャベツ	きゅうり キャベツ レモン		18.9	21.5	16.6	
	ラ・フランスゼリー		なし	さとう	3.3	4.1	2.7	
<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。								
28 木	むぎごはん			むぎごはん	641	783	539	
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	さとう あぶら	26.4	30.6	22.5	
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	25.9	27.3	21.7	
	だいこんのみそしる	 とうふ みそ	だいこん はくさい にんじん ねぎ		2.1	2.4	1.7	
<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。								
29 金	しょくパン			しょくパン	633	812	531	
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	25.4	31.4	21.4	
	ツナときりほしだいこんのサラダ	 ツナ	きりほしだいこん にんじん ごぼう きゅうり レモン	さとう オリーブオイル	23.2	27.6	19.9	
	ハヤシシチュー(麦乳)	ぶたにく 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 パセリ トマト	あぶら じゃがいも ハヤシルウ	2.1	2.8	1.9	
<今月の郷土食(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、白菜、」です。					今月の 平均値	614 26.5 21.6 2.3	781 32.3 25.0 3.0	514 22.6 18.8 1.9

朝晩の冷え込みが、一段と厳しくなってきます。朝ごはんは温かいみそ汁やスープをのんで、体を温めましょう。ごはんやおかずも食べてげんきにすごそう！



イラスト「学校給食」より引用