

令和6年度

12月 **こんだてびょう**



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	こんだてめい	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分		
					小	中	幼
2月	むぎごはん			むぎごはん	594	755	506
	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	26.0	31.3	22.1
	こまつなみそマヨネーズあえ	とりにく みそ	こまつな にんじん もやし	マヨネーズ (卵なし)	21.7	24.6	19.0
	ふゆやさいたっぷりじる	あつあげ	だいこん にんじん ごぼう こんぎ ししいたけ	さといも こんにやく あぶら	2.0	2.3	1.5
3月	ごはん			ごはん	603	752	487
	ぶたにくのアップルソースかけ	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン	さとう	27.0	31.8	22.4
	コールスローサラダ	ハム	キャベツ にんじん コーン レモン	コールスロードレッシング	21.7	24.7	18.9
	たまねぎのみそしる	とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな		2.0	2.4	1.7
くまかみ献立 > 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。							
4月	ほうとううどん	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 ししいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトめん あぶら	627	799	520
	ごぼうチップ (麦)		ごぼう	こむぎこ あぶら	26.8	33.7	22.5
	みかん		みかん		18.6	21.1	16.4
くいちおし献立 > 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
	SDGs てづくりふりかけ	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	あぶら さとう マロニー	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 ししいたけ だけのこ さやいんげん	さといも こんにやく あぶら さとう	1.7	2.0	1.4
6月	セルフホイップパン (乳)		みかん ラ・フランス	コッパン ホイップクリーム	674	883	560
	ベーコンサラダ	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	24.3	30.8	20.6
	ミネストローネ (麦)	とりにく だいず きんときまめ おおふくまめ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく トマト パセリ	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
	とりにくのからあげ (2コ)	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)	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
	まめまめサラダ	だいず ハム	えだまめ コーン プロッコリー 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	かんとんメン (卵：中のみ)	ぶたにく いか かまぼこ 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
	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
	さばのみそに	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。

今年の冬至は12月21日です



13	こくとうコッパン			コッパン ころさとう	634	830	529	
	はくさいのサラダ		はくさい なつみかん きゅうり	オリーブオイル さとう	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	あぶら こめこ	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	しらたまだんご	2.2	2.8	1.8
16	むぎごはん			むぎごはん	590	748	486	
	マーボー豆腐		ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ いら しいたけ しょうが にんにく	あぶら こめこ	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	はるさめ あぶら さとう	19.2	21.8	16.7
	あおのりこざかな(麦) <小中>		いわし あおのり		さとう	1.8	2.1	1.0
17	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	ごはん あぶら さとう	624	765	458
	ツナサラダ		ツナ	たまねぎ ブロッコリー	マヨネーズ(卵なし)	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	ふ	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	スパゲッティミートソース		ふたにく 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	ソフトめん オリーブオイル	644	811	540
	イタリアンサラダ			きゅうり パプリカ コーン サニレタス	イタリアンドレッシング	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(麦乳卵)	2.0	2.4	1.7
					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			

<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	むぎごはん			むぎごはん	589	753	500	
	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	さといも こんにやく ごまあぶら	1.7	1.9	1.5
20	しょくパン			しょくパン	653	839	556	
	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	じゃがいも オリーブオイル	22.3	26.5	19.5
	ワンタンスープ(麦)		ふたにく かまぼこ	にんじん もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ	ワンタン	2.2	2.9	1.9
みかん			みかん					
23	弁当 (後期前半終了日のため)							

後期前半終了日(冬休みは12/24~1/7までです。)

後期後半期開始は1月8日です。初日は弁当を持参してください。(給食は9日スタートです)

今月の平均値

621	791	514
26.6	32.4	22.1
21.2	24.6	18.3
2.1	2.6	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。

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家族のひとりで、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!

適度な運動と睡眠も忘れずに!

食事

睡眠

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。

②鼻やのどの粘膜を守る

ビタミンA

ごんじん かぼちゃ レバー

③抵抗力を高める

ビタミンC

ピーマン 黄ピーマン みかん

レモン じゃがいも ねぎ