

2月

こんたてひょう

平成29年度

小高中学校

血液や筋肉となっ
て体を大きくする

体の調子をよくして
病気になりにくくする

仕事や運動をす
る時の力になる

学校給食摂取基準
上段は幼稚園
中段は小学校3・4年生平均値
下段は中学校平均値

(たんぱく質)

(カルシウム)

(カロテン)

(ビタミンC)

(炭水化物)

(脂質)

エネル
ギー
(kcal)

たん
ぱく
質
(g)

脂質
(g)

塩分
(g)



510
640
820

18.0
24.0
30.0

17.0
21.3
27.3

2.00
2.50
3.00

弁当 (I期選抜)

日	主食 牛乳	献立名	(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC)	(炭水化物)	(脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
1 木													
2 金		コッペパン ココアクリーム(乳) こんさいポトフ(乳) まめまめサラダ	ウインナー だいす だいふくまめ きんときまめ	牛乳	にんじん いんげん リーフレタス	たまねぎ だいこん コーン	ごぼう きゅうり	パン さとう ココアクリーム じゃがいも	バター オリーブ オイル	525 655 780	18.5 22.8 26.8	20.2 23.9 27.4	1.88 2.40 2.91
5 月		ポークカレー(だいすいり) (乳・麦) かいそうサラダ	だいす ふたにく ツナ	チーズ 牛乳 わかめ こんぶ とさかのり ふのり	にんじん トマト	たまねぎ しょうが きゅうり	にんにく キャベツ レタス	むぎごはん じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	548 644 826	19.4 22.5 27.1	19.4 22.3 25.8	2.32 2.85 3.50
6 火		ごはん とりにくのみそやき じゅうねんあえ いものこじる	とりにく みそ きゅうにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	まいたけ だいこん ねぎ	もやし ねぎ	ごはん さとう さといも こんにゃく	えごま ごま	495 611 763	21.3 25.4 30.1	17.6 20.1 22.7	1.98 2.42 2.87
7 水		チャンポンめん(えび) だいがくいも スイートスプリング	ふたにく いか えび かまぼこ	牛乳	にんじん	しいたけ たけのこ はくさい もやし しょうが ねぎ にんにく スイートスプリング	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら ごま	594 652 850	23.1 26.1 33.5	15.7 16.6 19.2	2.01 2.35 2.91	

<今月のいちおし献立> 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識したりした献立を<今月のいちおし献立>として提供します。

8 木		むぎごはん かれいのにつけ しらすとこまつなのあえもの くたくさんみそしる	かれい とりにく なまあげ みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ	もやし だいこん ねぎ	むぎごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	522 613 788	28.7 35.0 42.8	13.9 15.6 17.4	2.39 2.91 3.44
9 金		しょくパン りんごジャム オムレツのトマトソースがけ (卵) みずなとコーンのサラダ ワンタンスープ(麦)	たまご ハム とりにく	牛乳	トマト みずな にんじん こまつな	コーン はくさい もやし しいたけ ねぎ	パン ジャム でんぶん さとう ワンタンのかわ	あぶら オリーブ オイル ごまあぶら	504 617 752	21.0 25.0 30.7	17.0 19.2 22.8	1.91 2.44 3.09	
13 火		おやこどん(卵) いとかんてんサラダ なめこじる	たまご とりにく かまぼこ ハム とうふ みそ	牛乳 かんてん	にんじん みずな こねぎ	たまねぎ きゅうり だいこん	しいたけ もやし なめこ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	492 608 760	23.1 27.6 32.9	16.2 18.4 20.6	2.25 2.78 3.33
14 水		<バレンタインデー献立> きつねうどん ツナあえ てづくりチョコプリン(乳)	あぶらあげ なると ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しいたけ はくさい もやし	ごぼう ねぎ	ソフトめん チョコプリンの素 チョコスプレー	あぶら ごま ごまあぶら ホイップ クリーム	538 638 807	22.2 26.5 32.9	17.8 19.6 21.5	2.22 2.74 3.25
15 木		ゆかりごはん かみかみだこメンチ(麦) うのはないり だいこんのみそしる	たら たこ おから とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおさ	しそ にんじん いんげん こまつな	キャベツ しょうが しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう みずあめ でんぶん パンこ こんにゃく	あぶら	538 628 789	20.3 23.5 27.8	16.8 19.0 21.0	2.62 3.23 3.77	

弁当 (授業参観)

<日本型食生活の日> 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。

19 月		むぎごはん とうふハンバーグ おろしソースがけ(麦・乳) かぶときゅうりのこんぶつけ さけのくたくさんみそしる	ふたにく とりにく とうふ さけ みそ	牛乳 こんぶ	かぶのは にんじん	たまねぎ きゅうり かぶ ねぎ	だいこん レモン	むぎごはん パンこ じゃがいも	あぶら	518 604 773	24.9 29.4 35.6	16.6 18.7 21.2	1.78 2.20 2.67
---------	--	---	------------------------------	-----------	--------------	--------------------------	-------------	-----------------------	-----	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

20		ごはん なまあげのにくみそかけ もやしのカレーあえ のっぺいじる	なまあげ ぶたにく みそ ハム とりにく しみとうふ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが だいこん ねぎ	もやし しいたけ	ごはん さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	487 625 766	22.4 28.4 32.8	18.8 23.0 25.1	2.08 2.69 3.12	
<かみかみ献立> 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。														
21		みそラーメン げんきサラダ いよかん	ぶたにく みそ とりにく かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん にら	にんにく はくさい キャベツ きゅうり	もやし ねぎ コーン いよかん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	530 596 776	21.6 24.4 30.7	15.4 17.2 19.4	2.68 3.30 3.95	
22		むぎごはん いわしのかばやき れんこんいりきんぴら キャベツのみそしる(麦)	いわし さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが れんこん キャベツ	ごぼう しいたけ たまねぎ	むぎごはん でんぷん さとう ぶ こんにやく じゃがいも	あぶら	547 616 760	23.3 25.2 28.7	19.1 20.6 21.4	1.97 2.38 2.71	
23		てりやきバーガー やさいたっぷり はるさめスープ ヨーグルト(乳)	とりにく	牛乳 ヨーグルト	リーフレタス にんじん	だいこん キャベツ ねぎ	たまねぎ えのき	パン さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	499 620 737	22.1 26.8 31.3	18.5 21.4 24.2	1.69 2.26 2.76	
26		だいこんのピリからどん マカロニサラダ(麦) かきたまじる(卵)	とりにく ぶたにく ハム たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	だいこん にんにく きゅうり ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	むぎごはん さとう でんぷん マカロニ	あぶら かきあぶら マヨネーズ (卵抜き)	525 630 805	21.9 26.2 31.7	18.0 21.6 24.7	2.19 2.83 3.34	
27	火	卒業バイキング給食！ (1・2年生 弁当)												
28		スパゲッティ ミートソース(乳) はくさいとりんごの サラダ(乳)	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ 牛乳	にんじん トマト みずな	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく グリーンピース レーズン	しょうが はくさい りんご	ソフトめん さとう	オリーブ オイル あぶら	573 682 868	24.2 29.2 35.7	17.4 21.1 23.7	1.87 2.57 2.93	

<今月の「かぶ・キャベツ・ねぎ・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・レタス」は県産使用予定です>



2月平均値

525	22.2	17.4	2.07
627	26.4	20.0	2.60
786	31.8	22.5	3.10

*給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。
*材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

<献立紹介> 元気サラダ

<p><材料 1人分></p> <ul style="list-style-type: none"> ロースハム.....3g キャベツ.....20g にんじん.....3g きゅうり.....7g すき昆布.....0.15g ホールコーン缶.....8g 糸かつお節.....0.4g 米酢.....2.8g サラダ油.....2.5g 砂糖.....0.06g 塩.....0.3g 	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ハム、キャベツ、にんじんを千切りにする。 きゅうりは輪切りにする。 すき昆布は水洗いし、茹でて、水気をきっておく。 2 キャベツを茹でて、冷ましておく。 3 調味料を合わせて、ドレッシングをつくる。 4 全ての材料を混ぜ合わせ、最後にドレッシングと和える。 <p style="text-align: center;">※ハムを蒸しチキンに変えても おいしくできます。</p>
--	--

<イラスト 少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用>