

平成30年度 南相馬市幼小中学校

『昭和観光バス』様より 今年もおいしいサクラamboをいただきました。

『日本型食生活の日』 ※南相馬市は「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ます。																	
19	火	 	ごはん めひかりのからあげ（麦） いとかんてんサラダ とんじる	めひかり ハム ぶたにく とうふ みそ	牛乳 かんてん	みずな にんじん	きゅうり だいこん しいたけ	もやし ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	485 640 777	19.9 25.3 29.3	17.4 22.9 24.6	1.52 2.02 2.45			
20		 	とんこつラーメン ごぼうサラダ メロン	やきぶた なると ツナ	牛乳	にんじん こねぎ	キャベツ きくらげ きゅうり	もやし ごぼう メロン	ちゅうかめん	ごま ドレッシング	482 584 767	20.8 24.8 32.0	14.8 16.6 19.2	2.09 2.57 3.57			
21		 	ごはん かじきカツ（麦） いんげんのごまあえ かぶのみそ汁	かじき みそ あぶらあげ	牛乳	いんげん にんじん かぶのは	かぶ		ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	532 620 749	21.8 23.9 26.7	16.1 16.8 17.6	2.13 2.41 2.75			
22		 	しょくパン けんさんももジャム とりにくのラビコットソース うずらたまごスープ（卵）	とりにく ベーコン うずらたまご	牛乳	トマト きいろバブ パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ		しょくパン ジャム マロニー さとう	オリーブ オイル	483 621 743	23.0 58.9 34.3	19.9 23.8 27.5	1.98 2.66 3.31			
25	月	 	ごはん じゃがいものそぼろに にらのおひたし ひじきのつくだに	とりにく さつまあげ なまあげ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ しいたけ もやし えだまめ		ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	488 598 744	19.5 23.0 27.1	14.6 16.3 18.1	1.57 1.80 2.04			
26		 	ごはん ぶたのくのしょうがダレかけ キャベツのもみづけ とうふのみそ汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ		ごはん でんぶん さとう	あぶら	490 607 769	24.6 29.7 35.8	15.3 17.3 19.6	2.12 2.72 3.73			
27	水	 	カレーうどん（麦） こんにゃくサラダ てづくりまっちゃんプリン （乳）	ぶたにく なると ツナ あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり まっちゃん		ソフトめん こんにゃく さとう プリンのもと	カレールウ あぶら ごまあぶら	626 701 887	25.9 29.1 36.2	20.1 22.4 25.2	3.51 4.20 5.34			
28	『カミカミ献立』 ※「良くかんで食べる」こと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。																
木	 	ごはん かつおのマヨネーズやき くきわかめとこんさいの カミカミぎんびら きぬさやのみそ汁	かつお みそ あぶらあげ とうふ	牛乳 くき わかめ	にんじん きぬさや	しょうが ごぼう しいたけ ねぎ		ごはん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ （卵ぬぎ）	515 640 800	21.1 25.1 29.7	20.5 23.9 27.5	2.00 2.25 2.70				
	29	 	フレンチトースト（麦・乳・ 卵） グリーンカールサラダ ボークビーンズ	ぶたにく たまご ハム だいす	牛乳	えだまめ にんじん パセリ トマト	グリーンカール レタス きゅうり たまねぎ レモン	しょくパン さとう じゃがいも	あぶら バター オリーブ オイル	528 628 801	22.2 26.2 32.3	21.4 24.8 30.0	2.49 3.08 3.96				
＜今月の「きゅうり、トマト、こねぎ、 グリーンカールレタス」は県産使用です＞												6月平均値		518 635 784	22.1 26.4 31.4	17.4 20.1 31.4	2.11 2.64 3.26

*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。

今月のチャレンジ献立

『ツリーハンバーグ』

※今年の全国植樹祭は【育てよう 希望の森を いのちの森を】をスローガンに南相馬市で開催されます。
それを記念して、給食では4日（月）の献立で緑しげる木をモチーフにハンバーグを手作りします。
緑色はカロテンや鉄分たっぷりのほうれん草をペーストして、混ぜてあります。

<材料 1人分>

豚挽肉.....50g	フレンチポテト...適量
塩.....0.1g	トマトケチャップ...5g
こしょう.....0.02g	ウスターソース...2g
ナツメグ.....0.03g	赤ワイン.....1g
玉ねぎ.....18g	さとう.....0.3g
ほうれん草.....15g	小判型アルミカップ
パン粉.....2g	
卵.....5g	

<作り方>

- 1 トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、さとうを混ぜ火にかけソースを作る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒める。（火でゆっくり）
- 3 ほうれん草は塩を入れた湯で茹でて水気を切り、ミキサーにかけて、ペーストにする。
- 4 豚肉に塩、こしょう、ナツメグ、2、3、パン粉を混ぜ、よく練って、三角にまとめる。
- 5 小判型アルミカップに4と冷凍のフレンチポテトを木のように入れて200度

<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>

年度	30
月	6

2018