5月こんだてひょう

令和元年度

南相馬市立幼小中学校

日	献立名	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りにくくする （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
7	ごはん			ごはん	622	749	505
	ハヤシライス(麦･乳)	ぎゅうにく　ぶたにく	にんにく　たまねぎ　ごぼう　にんじん マッシュルーム　トマト　パセリ	バター　ハヤシルウ	21.2 20.5	24.5 23.6	17.9 17.9
火	みずなサラダ	ハム	みずな　レタス　サニーレタス にんじん	わふうドレッシング　ごま	2.53	3.21	2.07
8	ちゅうかめん			ちゅうかめん	623	795	521
	しょうゆラーメン	やきぶた　なると　わかめ	もやし　にんじん　チンゲンサイ ねぎ　コーン　たけのこ	あぶら	25.8	32.3	21.8
	ぶたにくしゅうまい(麦)	ぶたにく	たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう　こむぎこ	18.1	19.7	14.5
水	だいずもやしのナムル		きゅうり　だいずもやし　にんじん	はるさめ　ごま ちゅうかドレッシング	3.31	4.01	2.47
＜ 新 年 号 記 念 献 立 ＞							
9	すめし			むぎごはん	618	754	530
	てまきずしのぐ(卵)	ぶたにく　たまご	きゅうり　もやし　しょうが	さとう	28.5	32.3	24.1
	のまたんのり	のり			17.2	18.1	14.7
木	すましじる	わかめ　とうふ	えのきだけ　にんじん　こねぎ	ふ	2.11	2.36	1.57
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト					
10	しょくパン			しょくパン	619	785	482
	いちごジャム			いちごジャム	22.9	28.5	18.2
	マセドアンサラダ	ハム　だいず　だいふくまめ きんときまめ	にんじん　きゅうり	じゃがいも　マヨネーズ(卵なし)	24.0	28.4	20.0
金	てづくりにくだんごスープ	ぶたにく　おから	ねぎ　にら　しょうが　にんじん たけのこ　キャベツ　しいたけ きくらげ　こまつな	でんぷん　ごまあぶら	2.99	3.87	2.24
13	むぎごはん			むぎごはん	602	769	514
	さけのれもんしょうゆやき	さけ	レモン		33.0	39.6	27.7
	ごもくまめ	とりにく　だいず	ごぼう　にんじん　しいたけ　えだまめ	こんにゃく　あぶら　さとう ごま	18.7	21.2	16.4
月	たまごとほうれんそうのスープ(卵)	ベーコン　たまご　とうふ	にんじん　たまねぎ　きくらげ ほうれんそう		2.22	2.58	2.24
14	ごはん			ごはん	631	752	511
	タンドリーチキン(乳･麦)	とりにく　ヨーグルト	にんにく　しょうが	オリーブオイル	29.1	34.0	24.3
	のりあえ	のり	ほうれんそう　にんじん　もやし		23.9	27.2	20.6
火	ぐだくさんのみそしる	ぶたにく　なまあげ　みそ	だいこん　にんじん　しいたけ ねぎ		2.16	2.57	1.77
＜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。							
15	ソフトめん			ソフトめん	676	878	555
	ごもくうどん	ぶたにく　あぶらあげ　なると	しょうが　ごぼう　にんじん　こまつな しいたけ　ねぎ		28.3	35.5	23.5
	かえりにぼしとあおだいずのあげに	あおだいず　かえりにぼし		さつまいも　でんぷん　あぶら ごまあぶら　さとう　みずあめ ごま	18.7	21.4	16.4
水	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ		2.74	3.28	2.21
＜ 運 動 会 お う え ん 献 立 ＞							
16	むぎごはん			むぎごはん	571	878	492
	トントンびょうしどんのぐ	ぶたにく　かまぼこ	たけのこ　たまねぎ　にんじん　ねぎ にんにく	こんにゃく　あぶら　さとう	23.9	35.5	20.6
	レモンづけ		キャベツ　きゅうり　レモン		16.4	21.4	14.7
木	わかめのみそしる	とうふ　あぶらあげ　わかめ みそ	ねぎ	じゃがいも	2.69	3.28	2.19
17	こくとうコッペパン			コッペパン　こくとう	609	781	508
	グリーンサラダ	ツナ	グリーンカールレタス　きゅうり にんじん	オリーブオイル	21.9	27.2	18.7
金	コーンポタージュ(乳･麦)	ベーコン　しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　コーン　パセリ	じゃがいも　コーンポタージュ	22.4 2.57	26.5 3.36	19.5 2.07

＜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ます。

20				むぎごはん	672	826	529
	あつやきたまご(卵)	たまご		さとう	25.5	29.7	20.4
	かぶときゅうりのゆかりづけ		かぶ　かぶのは　きゅうり　あかしそ		27.0	28.8	19.7
月	ちくぜんに	とりにく　ちくわ　なまあげ	にんじん　ごぼう　しいたけ　たけのこ いんげん	さといも　こんにゃく　さとう あぶら　ごまあぶら	2.19	2.42	1.64
21	ピラフ(乳)	ベーコン	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム ピーマン	バター　ごはん　オリーブオイル	593	739	519
	アスパラガスのサラダ	ハム	アスパラガス　キャベツ　きゅうり コーン	オリーブオイル　さとう	20.7	24.6	18.0
火	アルファベットスープ(麦)	とりにく	にんじん　たまねぎ　こまつな	マカロニ	20.0	22.1	17.9
	プリン	とうにゅう		さとう	2.71	3.35	2.18
22	ちゅうかめん			ちゅうかめん	673	886	588
	とんこつラーメン	やきぶた　うずらたまご なると	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ きくらげ	ごま	26.7	34.4	23.4
	ちゅうかサラダ	とりにく	グリーンカールレタス　きゅうり にんじん	マロニー　ちゅうかドレッシング	18.8	22.4	16.7
水	サーターアンダギー(卵･麦)	たまご		こむぎこ　ホットケーキミックス こくとう　あぶら	2.64	3.63	2.15
23	むぎごはん			むぎごはん	649	830	550
	ドライカレー(麦)	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　ピーマン しょうが　にんにく　トマト	あぶら　カレールウ	22.9	27.1	19.6
木	フルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト	もも　パイン　みかん　バナナ	なまクリーム	19.9 1.82	22.6 2.18	17.3 1.47
24	しょくパン			しょくパン	631	807	487
	ハムカツ(卵･麦)	ハム　たまご		こむぎこ　ぱんこ　あぶら	26.1	32.6	20.5
	そえレタス　パックソース		レタス		23.0	27.9	19.0
金	コンソメスープ	ベーコン　だいず　だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ パセリ	じゃがいも	3.70	4.69	2.83
	アップルシャーベット		りんご	さとう			
27	むぎごはん			むぎごはん	629	793	548
	マーボーどうふ	だいず　ぶたにく　とうふ みそ	にんじん　たまねぎ　たけのこ　ねぎ にら　しいたけ　にんにく　しょうが	あぶら　ごまあぶら　でんぷん	28.2	33.2	24.6
	はるキャベツのサラダ	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	オリーブオイル　さとう	22.4	24.7	20.2
月	かたぬきチーズ(乳)	チーズ			2.20	2.52	1.88
28	ごはん			ごはん	653	791	522
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	25.9	31.1	21.2
	マカロニサラダ(麦)	ハム	きゅうり　にんじん　キャベツ	マカロニ　マヨネーズ(卵なし)	23.9	27.7	20.3
火	きぬさやのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	にんじん　さやえんどう　ねぎ		2.55	3.55	1.97
29	ソフトめん			ソフトめん	637	822	522
	うどんしる	とりにく　かまぼこ	こまつな　ねぎ				
	かきあげ(卵･麦)	こおなご	ごぼう　にんじん　たまねぎ	てんぷらこ　あぶら	26.6	33.4	22.1
	きゅうりづけ		きゅうり　しょうが		16.0	18.0	14.3
水	あまくさばんかん		あまくさばんかん		3.34	4.02	2.69
30	むぎごはん			むぎごはん	596	764	512
	ほっけのしおやき	ほっけ			29.0	34.8	24.7
	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん　しいたけ	さとう　あぶら	18.3	20.6	16.2
木	とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ	さといも　こんにゃく　あぶら	3.58	4.26	2.90

＜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。

31	コッペパン			コッペパン	577	718	454
	ウィンナードックパン	あらびきウィンナー		さとう	27.4	32.3	21.0
	のまたんサラダ		きゅうり　はくさい　みずな　わさびな	イタリアンドレッシング	23.9	26.9	18.6
金	ふわふわたまごスープ(卵･乳)	ベーコン　たまご　チーズ	にんじん　たまねぎ　こまつな	パンこ	3.33	4.09	2.43
				今月平均値	625 25.9 20.6 2.70	788 31.3 23.4 3.32	518 21.7 17.6 2.13

＜今月の「きゅうり、ねぎ、グリーンカールレタス」は県産使用です。＞