

# 1月 なんだしよ

令和元年度



南相馬市立原町第一中学校

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
とりにく なると	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ こまつな	ソフトめん あぶら でんぷん	小 691 中 866 幼 497
たらの たこ あおさのり	キャベツ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ さとう	28.7 34.7 20.4
みかんサラダ	なつみかん はくさい きゅうり レーズン	ドレッシング	20.1 21.8 13.7
			3.14 3.68 2.46

『お正月・七草献立』 春の七草・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)



9	むぎごはん モウカザメの さいきょうやき 	モウカザメ みそ 	むぎごはん みずあめ 	611 780 455
木	いかにんじんのこうはくあえ(麦)	いか	だいこん きゅうり にんじん	16.4 18.4 10.8
	ななくさいりそうに	とりにく なると あぶらあげ しみどうふ	ごぼう にんじん だいこん せり	2.13 2.52 1.66
10	よつわりパン(乳) 	あすき なまクリーム	さくらんぼ	625 787 456
	たまごサラダ(卵)(乳)	たまご ハム きゅうにゅう	パセリ	25.0 30.7 17.9
	そえグリーンカールレタス		グリーンカールレタス	26.6 36.2 18.8
	ミネストローネ(麦)	ウィンナー ひよこまめ えだまめ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト セロリー にんにく	2.28 2.46 1.77
14	ごはん たらの マヨネーズやき(乳) 	たら チーズ	たまねぎ パセリ	613 771 445
	あますづけ		きゅうり だいこん にんじん	25.5 30.6 18.3
	はくさいスープ	ふたにく	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ	20.3 23.4 15.5
				2.14 2.55 1.72

<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	みそラーメン 	ふたにく かまぼこ みそ	にんじん たら キャベツ もやし コーン ねぎ しいたけ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら	677 844 532
	ごぼうチップ(麦)		ごぼう	こむぎこ あぶら ごま	26.3 32.2 20.2
	ヨーグルト(乳)	ヨーグルト			18.6 20.1 12.7
16	むぎごはん ポークカレー(麦)(乳) 	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	661 843 497
	はくさいとりんごのサラダ(乳)	ハム チーズ	はくさい みずな りんご	あぶら さとう	25.8 30.6 19.1
	ビーンズカル	だいす いわし		さとう ごま でんぷん	21.5 24.9 14.8
	しょうパン *よつわりパン(乳)原二中・原三中 だいすチョコクリーム(乳) 	だいす		さとう ココア	2.76 3.34 2.13
17	リヨネーズポテト	ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも あぶら オリーブあぶら	705 881 535
	イタリアンスープ(卵)(乳)(麦)	とりにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ こまつな トマト	パンこ	25.2 31.1 18.2
					33.2 38.4 25.5
					2.59 3.28 2.02


<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 ふたにくの アップルソースかけ 	ふたにく	たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく	むぎごはん さとう	617 787 457
	はくさいのあさづけ	こんぶ	はくさい にんじん		25.9 31.0 18.8
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	こんにゃく	22.1 25.0 15.4
21	ごはん ごもくなっとう(乳) 	なっとう チーズ かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう うめ	ごはん	625 758 443
	てづくりにくだんごスープ	ふたにく おから	ねぎ たら にんじん たけのこ きくらげ はくさい こまつな しいたけ しょうが	でんぷん ごまあぶら	27.9 31.7 20.2
	ぼんかん		ぼんかん		19.0 20.6 12.9
					2.02 2.34 1.67

22	きつねうどん		あぶらあげ ぶたにく なると	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう	ソフトめん	654	831	480
	じゃことこまつなのあえもの		じゃこ	こまつな もやし しめじ	ごまあぶら ごま	28.8	35.9	20.6
	あんいりゆべし(麦)		あすき		こむぎこ ざらめとう さとう	17.0	19.2	11.1
23	むぎごはん				むぎごはん	617	790	460
	てづくりふりかけ		じゃこ かつおぶし こんぶ		ごまあぶら ごま	24.9	29.8	18.0
	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 だけのこ いんげん	さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	21.4	24.5	14.8
	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)	1.90	2.24	1.46


### 学校給食週間 1月24日～1月30日

☆今年「地元の食材を楽しもう」をテーマに県産の料理や食材をといれた献立になっています。

24	まるパン *よつわりパン(乳)石神中・小高中				まるコッペパン よつわりパン	656	788	478
	かじきカツ(麦)		かじき みそ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	30.6	35.1	23.3
	そえグリーンカールレタス			グリーンカールレタス				
	ワンタンスープ(麦)		ぶたにく	にんじん もやし しいたけ こまつな ねぎ	わんたんのかわ ごまあぶら	24.3	26.7	18.4
	プチぶよ			プチぶよ		3.24	3.81	2.67
	かたぬきチーズ(乳)		チーズ					


25 土 **新入生説明会**  **お弁当の日**

27 月 **繰り替え休業日**



28	ほっきごはん		ほっきがい	にんじん	ごはん さとう	612	752	478
	シャモハンバーグ(卵)(麦)		しゃもにく たまご	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	30.2	34.5	23.7
	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	ごま	19.8	21.4	14.5
	ぐだくさんみそしる		ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	でんぷん	3.30	3.76	2.76

### デザートメニュー給食 3年1組

\*パン、牛乳、ハンバーグ、グリーンサラダ、コーンスープ、デザート

29	とうにゅういり しおラーメン		ぶたにく なると とうにゅう	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな きくらげ	ちゅうかめん あぶら	619	819	446
	こんにゃくのごますあえ		あぶらあげ	にんじん もやし きゅうり	こんにゃく さとう ごま	25.6	32.4	17.8
	ずんだだんご		だいず		しらたまだんご さとう	16.1	18.3	10.4
						2.19	2.69	1.67

<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。

30	セルフゆかりおにぎり (のまたんのり)		のり	あかじそ	むぎごはん	603	750	445
	さけのしおやき		さけ			30.3	34.0	22.1
	ポパイサラダ		ハム	ほうれんそう きゅうり もやし コーン にんにく	ごま さとう あぶら	20.1	21.7	13.6
	けんちんじる		なまあげ だいず	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく あぶら	3.15	3.60	2.45
31	しよくパン *よつわりパン(乳)鹿島中				しよくパン よつわりパン	614	763	466
	とりにくの トマトソースかけ		とりにく みそ	トマト	さとう	29.5	35.5	22.3
	アルファベットスープ(麦)		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	マカロニ	20.0	22.9	14.0
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			2.49	3.19	1.95

<今月の「キャベツ、きゅうり、ねぎ、白菜、大根、  
グリーンカールレタス」は県産使用です>



今月平均値

639	804	474
27.3	32.7	20.0
21.2	24.0	14.9
2.63	3.15	2.07

\*中学校では、1月のパンの日に給食を卒業する3年生の思い出となるよう、南相馬でおなじみの<原町製パンの「よつわりパン」>が出ます。製造数の都合により、よつわりパンが出る日は異なります。くわしくは献立表をみてください。