

2月

こんだて



令和5年度



南相馬市原町第三小学校

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
--	--	--------------------------------------	----------------------------

日	献立名	小	中	幼
---	-----	---	---	---

＜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。

＜節分メニュー＞節分は、立春の前日にあたり、「一年間、健康で幸せに過ごせますように・・・」と願いをこめて行う伝統行事です。

1	むぎごはん			うめ	むぎごはん	589	754	516					
	いわしのさっぱり								いわし	さとう でんぷん	28.6	34.4	25.7
	のりあえ								かまぼこ のり	ほうれんそう もやし にんじん	21.3	24.4	19.1
	とんじる								ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	2.1	2.6	1.8
	ふくまめ								だいす	くろざとう			
2	しょくパン				しょくパン	631	807	536					
	キャラメルクリーム(乳)				キャラメルクリーム	24.8	30.8	20.9					
	ジャーマンポテト				ウインナー	たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら オリーブオイル	21.4	25.4	18.4			
	アルファベットスープ(麦)				とりにく パーコン おおふくまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	マカロニ あぶら	2.2	3.0	1.9			
5	むぎごはん				むぎごはん	627	782	536					
	カミカミたこメンチ(麦)				たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぷん パンこ	27.0	31.3	23.0			
	ごもくまめ				とりにく だいす	えだまめ にんじん ごぼう しいたけ	あぶら さとう	23.1	25.6	20.2			
	もずくスープ(卵)				うずらのたまご ぶたにく もずく	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	あぶら	1.9	2.0	1.4			
6	ごはん				ごはん	642	807	520					
	とりにくのてりやき				とりにく	しょうが		28.8	34.6	24			
	マカロニサラダ(麦)				ハム	キャベツ にんじん きゅうり	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	24.6	28.7	21.2			
	だいすたっぴりみそしる				とうふ あぶらあげ しみとうふ みそ	えだまめ にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	2.1	2.4	1.6			
7	タンメン(乳)				ちゅうかめん あぶら	664	835	556					
	てづくりはるまき(麦)				ぶたにく なると	もやし たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ	あぶら はるさめ さとう でんぷん こむぎこ はるまきのかわ	27.4	33.7	23.2			
	ぼんかん				ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ しいたけ		20.7	23.7	18.2			
水			ぼんかん		3.0	3.7	2.6						

＜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。

8	むぎごはん				むぎごはん	599	748	509		
	すきやきに(麦)				ぶたにく とうふ かまぼこ	はくさい にんじん えのきたけ しいたけ しゅんぎく ねぎ	さとう あぶら こんにゃく あぶら	29.5	34.0	24.9
	なっとう				なっとう			19.5	34.0	16.9
	きりぼしだいこんハリハリあえ				ハム	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング	1.4	1.8	1.2
9	コッペパン				コッペパン	638	809	522		
	りんごジャム				りんごジャム	28.3	34.9	23.8		
	クリームシチュー(麦乳)				とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら ポタージュール ベシャメルソース	19.4	23.0	16.9
水	いかときゅうりのマリネ		いか	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう オリーブオイル	2.1	3.0	1.8		
13	ポークカレー(麦乳)				ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	625	776	479		
	こんにゃくサラダ				ハム	きゅうり もやし	こんにゃく あおじそドレッシング	27.4	31.8	20.3
	ビーンズカル(小中)				だいす にぼし		さとう ごま	2.5	2.9	1.9
14	スパゲッティミートソース(乳)				ソフトめん オリーブオイル	649	827	544		
	みかんサラダ				とりにく ぶたにく チーズ	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	さとう オリーブオイル	27.6	34.2	23.1
	てづくりココアプリン(乳)				ぎゅうにゅう	みかん グリーンカールレタス きゅうり	ホイップクリーム ココアプリンのもと	20.2	22.7	18.1
15	むぎごはん				むぎごはん	608	752	482		
	あつやきたまご(卵)				たまご	あぶら さとう	26.2	30.7	21.3	
	ほうれんそうのおひたし					ほうれんそう にんじん もやし		23.4	24.9	17.1
	どさんこじる(乳)				さけ とうふ みそ	だいこん にんじん コーン ねぎ	じゃがいも あぶら バター	1.9	2.2	1.3

\*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16 金 **6年生卒業バイキング**  
(1~5年生はお弁当の日です。)



<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。

19 月	むぎごはん			むぎごはん	599	770	502
	さばのしおやき		さば		28.6	34.6	23.9
	きりぼしだいこんのいために		ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ	20.2	23.5	17.5
	じゃがいもとかぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ かぶのは にんじん ねぎ	2.3	2.7	1.8

<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  
「にらとひき肉の卵スープ」を提供します。

にらがテーマです。

20 火	こうみチャーハン		やきぶた かまぼこ	ねぎ たけのこ えだまめ にんにく	ごはん ごまあぶら	627	781	505
	ごぼうのマヨネーズあえ		ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり	マヨネーズ(卵なし)	28.7	34.0	22.8
	にらとひきにくのたまごスープ(卵)		とりにく たまご	にら たまねぎ トマト	あぶら	27.4	31.0	21.2
	かたぬきチーズ(乳) <小中>		チーズ			2.9	3.5	2.1
21 水	かんとんめん(卵)		ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご	にんじん キャベツ たけのこ もやし きくらげ ほうれんそう ねぎ	ちゅうかめん あぶら こめこ	666	831	546
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり とりにく	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	29.4	36.7	24.5
	サーターアンダギー(麦乳)		たまご		こむぎこ ホットケーキミックス くろざとう あぶら	21.6 2.8	23.5 3.1	18.7 2.2
22 木	むぎごはん				むぎごはん	602	767	514
	ぶたにくのしょうがだれかけ		ぶたにく	しょうが	さとう	28.3	33.9	24.1
	わふうスイートポテトサラダ		ハム	コーン えだまめ きゅうり	さつまいも	21.0	23.6	18.4
	なめこじる		とうふ みそ	なめこ はくさい こねぎ		2.3	2.6	1.9
26 月	むぎごはん				むぎごはん	624	814	535
	マーボーなまあげ		ぶたにく だいす なまあげ 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 でんぶん	25.7	32.1	22.0
	やさいとさつまあげのナムル		さつまあげ	こまつな もやし	ごま ごまあぶら さとう	22.3	26.2	19.3
	はっさく			はっさく		1.7	1.9	1.4
27 火	ごはん				ごはん	593	750	489
	タンドリーチキン		とりにく			26.2	31.6	21.8
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ドレッシング	19.8	22.9	17.4
	コンソメスープ(麦)		ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	マカロニ あぶら	1.8	2.0	1.5
28 水	みそうどん		ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ にら ねぎ	ソフトめん あぶら	601	786	448
	ちぐさむし(卵)		たまご とりにく ひじき	にんじん グリンピース	さとう あぶら	17.4	19.5	14.7
	ヨーグルト(乳) <小中>		ヨーグルト			2.6	3.1	2.2

<ひなまつり献立> 女の子の健やかな成長を願ってみんなでお祝いをします。

29 木	ちらしずし(卵)		あぶらあげ たまご	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん あぶら さとう	622	750	499
	ささかまのいそべあげ(麦卵) <幼1、小中2>		ささかま あおのり		てんぷらこ あぶら	27.0	31.5	20.9
	すましじる(麦)		とりにく とうふ かまぼこ	えのきたけ こねぎ	ふ	17.8	18.7	14.2
	ももゼリー			もも	さとう	2.6	2.8	2.0



<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!  
「だいこん、白菜、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり」です。



今月の  
平均値

621	786	512
27.6	33.3	22.8
21.1	24.6	18.0
2.2	2.7	1.8

**豆のパワーで健康な体をつくろう!**

小さい体で大きなパワー!

イラスト・文  
「学校給食」「食育ブック」  
「少年写真新聞」より一部引用

今月は、大豆や豆製品をたくさん使ったメニューが登場します。豆は昔から行事食などに使われなじみの深い食べ物です。たんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維がギュッとつまっていて、生活習慣病の予防や健康な体作りにも役立ちます。米を主食としてきた私たちの食生活に欠かせない食品です。毎日の食卓にぜひ食べましょう。



**豆の栄養**

魔ま減め豆

① 血や肉をつくる

大豆・あずき・いんげんは良質なたんぱく質たっぷり。

② 歯や骨のもとになる

乳製品や魚介類と同じように豆類にもカルシウムが豊富。

③ おなかの調子をととのえる

おなかのそうじやさん、食物繊維たっぷり。

④ 体温や力のもとになる

脳や筋肉のエネルギー源となる糖質たっぷり。

⑤ 貧血よぼう

鉄などのミネラルをバランスよく含んでいる。

ぜんぶ「まめ」ってよむよ!

「魔」を「減する」というところから、節分では「豆」をまきます。