

3月 **こんだてびょう**  
 令和7年度  
 南相馬市立石神第二小学校

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

日	こんだてびょう			小	中	幼
---	---------	--	--	---	---	---

**<受験生応援献立> 受験生の皆さん! カツを食べて、受験を突破しよう!! ~みんなで受験生を応援しよう!~**

2月	カツカレー (麦乳)		ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	むぎごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら カレールウ	658	867	573
	ビーンズサラダ		だいず きんときまめ おおふうくまめ チキンハム	きゅうり レタス コーン	わふうドレッシング	24.7	31.8	22.2
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		22.3	27.5	20.2
						1.9	2.3	1.6

**ひなまつり 献立** <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。

3月 火	ちらしずし (卵)		あぶらあげ たまご	にんじん たけのこ かんぴょう きぬさや しいたけ	ごはん でんぶん あぶら さとう	588	752	489
	マーマレードチキン		とりにく		マーマレード	26.9	33.1	22.1
	グリーンカールレタス			グリーンカールレタス	わふうドレッシング	17.2	20.8	15.1
	すましじる (麦)		とうふ かまぼこ わかめ	えのきだけ こねぎ	ふ	2.5	3.2	2.0
	ヨーグルト (乳)		ヨーグルト					
4月 水	みそラーメン		ぶたにく なると みそ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし にら コーン ねぎ	ちゅうかめん あぶら	591	749	489
	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 ツナ	レタス きゅうり	あおじそドレッシング	25.1	30.9	21.1
	てづくりキャロットむしパン (麦卵乳)		きゅうにゅう たまご	にんじん りんご	ホットケーキミックス あぶら さとう	19.6	22.2	17.0
						3.4	4.2	2.6

**<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。日本型の食事形態を見直し、魚・豆・豆製品・いも類・海そう類・野菜類・きのこ類を使ったメニューをしっかりと食べよう。**

5月 木	むぎごはん				むぎごはん	592	759	499
	ほっけのしおやき		ほっけ			29.4	35.8	24.7
	ビーフいため		ハム	キャベツ もやし ビーマン	ビーフ あぶら	19.8	22.7	17.2
	とんじり		あつあげ ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.6	3.0	2.0
6月 金	ココアあげパン (乳)				コッパン あぶら さとう ミルクココア	599	780	502
	ベーコンサラダ		ベーコン	みずな グリーンカールレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	24.7	31.0	20.9
	ふわふわたまごスープ (卵麦)		とりにく たまご だいず	こまつな にんじん たまねぎ	パンこ	24.4	29.4	21.0
						2.3	3.0	1.9

**<かみかみ献立> かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう! かむことは健康の第一歩です。またカルシウムの多い食品は、強い歯をつくれます。**

9月	とりそぼろどん		とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが えだまめ	むぎごはん あぶら さとう	604	784	514
	マカロニサラダ (麦)		ハム	きゅうり コーン	マヨネーズ (卵なし) マカロニ	24.5	30.7	21.1
	わかめのみそしる		わかめ しみどろふ みそ	にんじん ねぎ	じゃがいも	21.7	25.7	19.0
						2.0	2.6	1.8

**<いちおし献立の日> きずなごはんは、レンコンを使ったゆかりご飯です。小高区4小学校の閉校式に配られたおむすびです。**

※きずなごはんのはじまり・・・東日本大震災前、小高区村上の湿地帯では、「村上れんこん」の栽培が盛んに行われていました。れんこんは、「子孫繁栄」や「将来の見通しがよくなる」など縁起のよい食材として使われていました。そのれんこんを「紅梅の里」小高にちなみ、ゆかりごはんにレンコンをあしらひ、おむすびにして令和3年3月27日の小高区4小学校の合同閉校式の出席者に配られました。

きずなむすびが見られます。

10月 火	きずなごはん			あかしそ レンコン	こだいまいごはん さとう	588	751	530
	アジフライ (麦)		あじ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	25.3	30.6	22.7
	もやしのシャキシャキあえ		とりにく	もやし きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	19.8	22.8	19.4
	すましじる (麦)		とうふ かまぼこ	しいたけ にんじん ねぎ	ふ	1.7	3.4	2.3
11月 水	スパゲッティミートソース		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム トマト パセリ	ソフトめん あぶら	594	768	487
	みかんサラダ		ハム	なつみかん グリーンカールレタス キャベツ	さとう オリーブオイル	26.1	32.8	21.8
12月 木	むぎごはん				むぎごはん	595	794	535
	コーンいりメンチカツ (麦)		とりにく だいず	コーン たまねぎ	こめこ あぶら さとう でんぶん	27	33.9	24.3
	こまつなのきんしあえ (卵)		たまご	にんじん もやし こまつな	でんぶん あぶら さとう	22.5	27.6	21.3
	だいずたっぷりみそしる		とうふ あぶらあげ だいず しみどろふ みそ	えのきだけ だいこん にんじん ねぎ		1.7	2.2	1.5

\* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

く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  
「トマトとほうれんそうのクラムチャウダー」を提供します。

ほうれんそうがテーマです。



13 金	コッペパン			コッペパン	588	753	489	
	いちごジャム			いちごジャム	25.4	31.6	21.3	
	さっぱりツナサラダ		ツナ	えだまめ きゅうり レタス コーン	20.3	24.1	17.8	
	トマトとほうれんそうのクラムチャウダー(乳)		ホタテがい、ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト パセリ	2.2	2.7	1.6	
16 月	むぎごはん			むぎごはん	583	748	502	
	とりにくのハーブやき		とりにく		29.3	35.0	24.9	
	ちんげんさいのあえもの		ちりめんじゃこ	ちんげんさい もやし	20.4	23.5	18.1	
	かきたまみそ(卵)		とうふ たまご みそ	にんじん たまねぎ にら	1.9	2.2	1.5	
17 火	ごはん			<b>おべんとうの日</b> わすれずに、持ってきましょう。	646	805	502	
	いかなグット(麦)〈2個〉				26.0	31.1	20.7	
	はるキャベツのサラダ			★学級閉鎖などで給食欠食日がある学級は、給食が提供されます★ ・1年2組、2年2組、3年1組	24.7	27.9	19.2	
	にくじゃが				1.7	2.1	1.3	
18 水	チャンボンメン			<b>おべんとうの日</b> わすれずに、持ってきましょう。	596	746	460	
	ぎょうざ(麦)〈2個〉				27.7	34.8	22.1	
	ひじきサラダ			★学級閉鎖などで給食欠食日がある学級は、給食が提供されます★ ・1年2組、2年2組、3年1組	21.9	24.5	17.5	
					3.2	4.0	2.5	
19 木	むぎごはん			<b>おべんとうの日</b> わすれずに、持ってきましょう。	600	773	508	
	さばのしょうがに				25.2	30.5	21.3	
	こまつなともやしのおひたし			★学級閉鎖などで給食欠食日がある学級は、給食が提供されます★ ・2年2組、3年1組	22.9	27.0	19.4	
	みそけんちんじる				2.4	3.0	2.1	
23 月	卒業式・修了式							
<今月ののたまん食材(南相馬市内産使用食材)>南相馬市産の食材を食べよう! 「グリーンカールレタス、白菜、だいこん、ねぎ、きゅうり」です。					今月の 平均値	601 26.3 21.2 2.3	772 32.4 24.7 2.9	506 22.3 18.4 1.9

イラスト「学校給食」より引用



## 卒業生の皆さんへ

小学校、中学校の卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものにしてほしいと思います。



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。おうちの人の仕事の都合や、子どもたちの塾や習い事などで家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていきましょう。



共食の効果・・・◎自己肯定感が高まる(自信が付き、心の健康状態がよくなる。)。◎コミュニケーション能力が高まる。  
◎規則正しい食事や生活が身につく。◎幸福感が増してくる(家族といることで安心感が増し、幸福度アップ)。



## こんな「食」をしていませんか?

「こ食」にもさまざまな「こ食」があります。こんな状態になっていませんか?

<b>個食</b> 同じ食卓で食べている 物がそれぞれ違うこと 	<b>子食</b> 子どもだけで 食べること 	<b>固食</b> 同じ物ばかり食べる こと 	<b>小食</b> 必要以上に食事量 を制限すること 	<b>濃食</b> 濃い味つけの物 ばかり食べるこ と 	<b>粉食</b> パンや麺類など、 粉から作られた物 ばかり食べるこ と 
---	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	--	---