



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年6月

日付	こんだてめい	加リ-kcal タバkg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう					
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (火)	お弁当のひ								
2 (水)	ちゃんぽん麺 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き	663 31.7	19.9 1.5	いか うずら卵 牛乳 チーズ	あさり 豚肉 ベーコン	玉ねぎ もやし たけのこ さやえんどう	人参 キャベツ 干しいたけ かぼちゃ	サラダ油 強力粉	
3 (木)	ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ ふわふわ卵スープ	665 22.6	27.3 2.2	牛乳 卵 ベーコン ミルクココア	ツナ チーズ ひよこ豆	レタス 人参 ほうれん草 生姜	きゅうり 玉ねぎ コーン	パン粉 サラダ油 食パン ドレッシング グラニュー糖	
4 (金)	お弁当のひ								
7 (月)	チキンカレー 牛乳 ビーンズサラダ	778 21.9	20.6 2.2	ビーンズ とり肉 ひよこ豆	チーズ 牛乳	人参 にんにく トマト缶 きゅうり	玉ねぎ 生姜 レタス コーン	ドレッシング 給食精米 大麦 強化米 じゃが芋 強化米 サラダ油 カレー	
8 (火)	鉄分アップ献立 ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬 小松菜とひじきのナムル 具だくさんみそ汁	620 24.8	15.1 2.5	かつおぶし 牛乳 干ひじき	あぶらあげ 味噌 まいわし	人参 玉ねぎ	小松菜 えのきたけ 生姜	給食精米 強化米 上白糖 でん粉 大豆白絞油 いりごま ドレッシング	
9 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ ミルクゼリー	676 27.5	22.8 2.6	ぶた肉 牛乳	粉チーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピー マッシュルーム	ソテーオニ にんにく セロリー トマト缶	強力粉 バター ワイン ゼリー ドレッシング	
10 (木)	フルーツホイップサンド 牛乳 いかときゅうりのマリネ キャベツと水菜のスープ	662 25.7	27.7 2.0	牛乳 いか	ベーコン あさり	黄桃缶 パイナップル 赤ピーマン 生姜	みかん缶 きゅうり レタス 黄ピーマン	食パン 生クリーム ドレッシング	
11 (金)	ぶた肉 どん ぎゅうにゅう 豚キムチ丼 牛乳 即席漬 チンゲンサイと卵のスープ	613 22.8	23.1 2.4	ぶた肉 卵 なると	牛乳 とうふ	人参 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり	玉ねぎ 人参 にんにく 白菜 にら	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 上白糖 ごま油	
★学校給食地場産物活用調査期間 (6/14~6/18)									
14 (月)	日本型食生活献立・そうま^oうま^uま献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き いそあ 磯和え 豚汁	583 29.3	17.4 2.3	牛乳 ひとえぐさ とうふ かつおぶし	あじ 豚肉 味噌	小松菜 こんにやく 大根 ねぎ	もやし 人参 ごぼう	給食精米 大麦 強化米 じゃがいも サラダ油	
15 (火)	たこめし 牛乳 うの花いり キャベツと肉団子のスープ パパロア	602 27.4	17.7 2.2	油揚げ 牛乳 おから	真たこ 鶏挽肉 さつまいも あけ	人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	干しいたけ しらたき 生姜 キャベツ	給食精米 三温糖 サラダ油 上白糖 でん粉 パパロア	
16 (水)	しょうゆ 醤油ラーメン 牛乳 春巻き はるさめ 春雨の中華サラダ	554 19.7	15.8 2.8	焼豚 牛乳 ロースハム	なると 五目春巻 錦糸卵	たけのこ 人参 にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ コーン 胡瓜	中華めん サラダ油 マロニー 上白糖 ごま油 いりごま	
17 (木)	コッペパン 県産リンゴジャム 牛乳 アスパラソテー ミネストローネ	635 26.5	20.4 2.1	牛乳 ベーコン	ウインナー 粉チーズ	アスパラ 玉ねぎ キャベツ セロリー	人参 パセリ ぶなしめじ にんにく ダイストマト	食パン サラダ油 リンゴジャム シェルマカロニ じゃが芋 バター	
18 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いんげんのみそ汁 とり肉 鶏肉とこんにやくのみそからめ からしあえ	644 26.0	23.1 2.3	牛乳 みそ 油揚げ 味噌	とり肉 いか かつおぶし	こんにやく キャベツ もやし 玉ねぎ	生姜 人参 いんげん	給食精米 大麦 強化米 じゃがいも 白絞油 上白糖 いりごま じゃがいも	
21 (月)	カルシウムアップ献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ かおり漬 けんちん汁	671 23.9	29.5 2.1	牛乳 油揚げ かつおぶし	サバ切身 凍み豆腐	生姜 キャベツ 人参 ごぼう	きゅうり うめゆかり 大根 ねぎ	給食精米 大麦 強化米 じゃがいも 大豆白絞油 上白糖 ごま油	
22 (火)	ごはん 牛乳 五目納豆 じゃがいものそばろ煮	666 28.0	18.3 1.6	牛乳 なっとう とり肉	チーズ 糸かつお節 一口がんも	キャベツ ねぎ ほうれん草 枝豆	人参 ねりうめ 玉ねぎ しらたき	給食精米 強化米 いりごま じゃがいも 三温糖 サラダ油 でん粉	
23 (水)	カレーうどん 牛乳 トマトとじゃこのサラダ 元気ヨーグルト	645 28.8	16.3 2.8	ぶた肉 なると 牛乳 ヨーグルト	油揚げ かつおぶし じゃこ	人参 小松菜 ねぎ きゅうり	干しいたけ トマト レタス	強力粉 上白糖 ドレッシング	
24 (木)	タンドリーチキンバーガー 牛乳 さくらんぼ コールスローサラダ オニオンスープ	651 31.3	25.0 2.8	とり肉 オリーブ油 ベーコン	ヨーグルト 牛乳 鶏肉	生姜 キャベツ コーン えのきたけ	にんにく 人参 玉ねぎ さくらんぼ	食パン オリーブ油 バター カレー粉 ドレッシング じゃがいも 上白糖	
25 (金)	カミングさんまる30献立 かむかむわかめごはん めひかりのから揚げ 牛乳 いんげんのごまあえ だいこん あぶら 大根と油揚げのみそ汁	583 25.1	17.7 2.6	牛乳 油揚げ わかめ	めひかり 味噌 かつおぶし	いんげん 人参 ねぎ	キャベツ 大根	給食精米 大麦 強化米 じゃがいも でん粉 白絞油 白いり胡麻 三温糖	
28 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き おかか和え かき玉汁	596 28.2	21.2 2.3	牛乳 味噌 わかめ とうふ	ぶた肉 糸かつお節 卵 かつおぶし	キャベツ もやし 小松菜	人参 玉ねぎ 干しいたけ	給食精米 大麦 強化米 白すり胡麻	
29 (火)	さけ たまご 鮭と卵のチャーハン 牛乳 バンバンジー ワンタンスープ	536 27.1	14.8 2.1	紅鮭あらほぐし 牛乳 ぶた肉 卵	ソフトチキン 鶏肉	たけのこ ねぎ もやし キャベツ	しいたけ きゅうり 人参 玉ねぎ なら	給食精米 強化米 三温糖 サラダ油 いりごま 上白糖 ごま油 白ねり胡麻 ワンタン	
30 (水)	ごもく 五目あんかけラーメン 牛乳 ちくさあ オレンジ	615 27.1	15.7 4.0	ぶた肉 いか 鶏肉 ちくわ	ムキエビ あさり 牛乳	人参 白菜 ねぎ きくらげ 味付メンマ	もやし 生姜 青梗菜 オレンジ	中華めん サラダ油 ごま油 でん粉 いりごま 上白糖	

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆感染症等によって休校となったため、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	1人1日-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	630	23.6	17.5	2.0
今月の平均栄養価	633	26.3	21.0	2.4



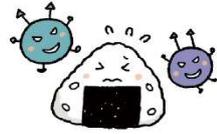
食育だより



令和3年度 6月

相馬市立大野小学校

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



6月

食育月間です!



お知らせ

☆6/14~6/18 学校給食に地場産物を使っています。

☆令和3年度 第1回「朝食について見直そう週間運動」を6/21~6/25実施します

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

☆6/1 伝統野菜(相馬土垂里いも)の植え付けを1年生が体験します。

