



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2021年4月

日付	こんだてめい	加り-kcal ﾀﾊﾟｸg	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		
7(水)	みそラーメン 牛乳 ジャーマンポテト みかんゼリー	633 24.5	16.8 3.1	ぶた肉 ウィンナーソーセージ	牛乳 ソーセージ	もやし キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ	ねぎ 人参 コーン 味付けメンマ パセリ	強力粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	
8(木)	<b>カルシウムアップ献立</b>									
	食パン マカロニグラタン 牛乳 キャベツとあさりのスープ いちごジャム	663 29.2	21.2 2.7	牛乳 とうふ とり肉 チーズ	あさり 鶏肉 スキムミルク	キャベツ もやし 人参 マッシュルーム	玉ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	食パン パン粉 いちごジャム	マカロニ	
9(金)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	705 22.3	21.0 2.1	豚肉 牛乳	粉チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ ヤサイジュース みかん缶	生姜 人参 パイナップル 桃缶	給食精米 じゃが芋	強化米 サラダ油	
12(月)	<b>カミングさんまる30献立</b>									
	麦ごはん 牛乳 豚肉のカリン揚げ たこときゅうりのかみかみサラダ みそしる	597 26.9	17.9 2.0	牛乳 たこ かつおぶし	ぶた肉 油揚げ 味噌	ごぼう きゅうり もやし	生姜 えのきたけ ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油 いりごま	大麦 でん粉 上白糖 ドレッシング	
13(火)	<b>お花見献立</b>									
	枝豆と鮭のまぜご飯 牛乳 菜の花の卵 まご和え	602 23.7	12.8 1.6	かつおぶし 牛乳 とうふ	さけ 卵 かつおぶし	枝豆 キャベツ みつば	菜の花 人参 えのきたけ	三色団子 強化米 サラダ油 紅梅花麩	給食精米 ごま 上白糖	
14(水)	五目うどん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ ひじきのマリネ	675 31.2	19.4 3.3	豚肉 かつおぶし 笹かまぼこ 卵	油揚げ 牛乳 のり 干ひじき	干しいたけ ねぎ 小松菜 玉ねぎ	ごぼう 人参 きゅうり	強力粉 薄力粉 ドレッシング	サラダ油	
	コッペパン 牛乳 りんごジャム ミネストローネ チキンサラダ	618 21.8	19.0 2.7	牛乳 冷凍大豆 ソフトチキン	ベーコン チーズ	玉ねぎ にんにく パセリ きゅうり	人参 セロリー トマト缶 レタス	食パン ジャム シェルマカロニ バター ドレッシング	じゃが芋	
16(金)	<b>お弁当の日</b>									
19(月)	<b>日本型食生活献立</b>									
	むぎ 麦ごはん 牛乳 赤魚の電田揚げ 千草和え ならたま汁	607 29.7	19.5 2.6	牛乳 いか短冊 卵	赤魚 とうふ 味噌	生姜 ほうれん草 にら	キャベツ 人参 玉ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 でん粉 いりごま	
20(火)	切り昆布ごはん 牛乳 小松菜のマヨネーズあえ 豚汁	572 24.4	19.2 2.4	とり肉 油揚げ 焼竹輪 とうふ	きざみ昆布 牛乳 豚肉 味噌	人参 しいたけ 小松菜 こんにやく 大根	ごぼう 枝豆 もやし ねぎ	給食精米 三温糖 マヨネーズ サラダ油	強化米 いりごま じゃが芋	
	しお 塩タン麺 牛乳 シュウマイ カラフルナムル	604 26.5	16.8 3.4	豚肉 牛乳 まぐろフレーク	なると シューマイ	たけのこ 人参 ねぎ にら コーン	玉ねぎ キャベツ きくらげ ピーマン	強力粉 ごま油	上白糖	
22(木)	<b>鉄分アップ献立</b>									
	照り焼きチキンサンド 牛乳 グリーンサラダ クラムチャウダー	703 31.8	24.3 2.6	とり肉 ベーコン	牛乳 あさり	レタス キャベツ 玉ねぎ コーン	きゅうり 人参 パセリ マッシュルーム	食パン ドレッシング	はちみつ じゃが芋	
23(金)	ゆかりご飯 牛乳 豚肉とキャベツのみそ いた炒め	628 19.0	20.1 3.4	牛乳 味噌 なると	ぶた肉 わかめ	うめゆかり 人参 キャベツ ねぎ もやし	玉ねぎ にら ぶなしめじ ねぎ	給食精米 強化米 上白糖	大麦 サラダ油 いりごま	
	マーボー丼 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	706 26.6	20.1 2.6	豚ひき肉 味噌 なると 錦糸卵	とうふ 牛乳 ハム	生姜 筍水煮 ねぎ にら もやし レタス	にんにく 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 きゅうり	給食精米 強化米 ごま油 肉入りワンタン	大麦 上白糖 でん粉 はるさめ	
27(火)	<b>そうま(う)ま(う)ま(う)献立</b>									
	たこ飯 牛乳 じゃこと小松菜の浸し 真沢山汁 ヨーグルト	628 27.8	16.1 2.6	真たこ しらす干し とり肉 青大豆 ヨーグルト	牛乳 大豆 油揚げ かつおぶし 味噌	小松菜 人参 大根 ねぎ	もやし こんにやく ごぼう	給食精米 強化米 上白糖 ごま油 じゃが芋		
28(水)	ソフトめん 鶏南蛮うどん 牛乳 キャベツのしょうがあえ 鶏肉のから揚げ	683 31.9	21.5 4.3	とり肉 昆布バッグ わかめ	牛乳 かつおぶし 焼竹輪	人参 はくさい ごぼう しいたけ	小松菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ	ソフトめん ごま 上白糖 サラダ油	でん粉 上白糖	
	むぎ 麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 即席漬け 肉団子汁	546 28.4	14.8 3.6	牛乳 鶏挽肉 かつおぶし	ほっけ 卵	玉ねぎ きゅうり 生姜 ほうれん草	人参 ねぎ 干しいたけ キャベツ	給食精米 強化米 でん粉	大麦 緑豆春雨	

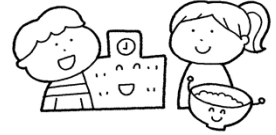
☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ☆インフルエンザ等による学年閉鎖があった場合は、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承願います。

学校給食摂取基準	1食あたり-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
4月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
4月の平均栄養価	636	26.6	18.8	2.8

# 3月 食育だより

令和2年度 相馬市立大野小学校

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

**My-Hashi**

### 自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

手首から中指までの長さ×1.2

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

好き嫌いしないで何でも食べてみましょう

### 腹ぺこになると何でもおいしく食べられるよ!

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きれいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたり、間食のだから食いやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。

### 牛乳ぎらいの人こんな工夫をしよう!

- ミルクゼリーや牛乳寒天にして、おやつに利用する
- 季節の果物を加えてジュースにしてみる
- シチューやグラタンなどの料理に入れる