



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2021年12月

日付	こんだてめい	加I-kcal kPa/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	
1 (水)	マーボー麺 牛乳 春巻き ひじきのマリネ	738 31.3	26.7 2.8	とうふ 牛乳 干ひじき 鶏肉	ぶた肉 五目春巻 味噌	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ	コーン きゅうり にんにく にら	強力粉 ドレッシング でん粉	サラダ油 上白糖
2 (木)	鉄分アップ献立	656	24.0						
	丸パン 牛乳 メンチカツバーガー コールスローサラダ あさりのトマト味スープ	29.9	2.3	牛乳 ベーコン	メンチカツ あさり	キャベツ 玉ねぎ しめじ パセリ	人参 トマト缶 にんにく	食パン ドレッシング じゃが芋 シエルマカロニ	大豆白絞油
3 (金)	カルシウムアップ献立	603	18.4						
	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のサラダ 白菜と肉団子のクリーム煮	24.4	2.2	牛乳 とり肉 スキムミルク	チーズ 卵	キャベツ コーン 赤ピーマン 人参	きゅうり ほうれん草 はくさい ぶなしめじ	給食精米 強化米 でん粉 ドレッシング	大麦
6 (月)	カミングさんまる30献立	627	21.4						
	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き こまつな 小松菜とひじきの和え物 いわしのつみれ汁	30.5	2.2	味噌 いわしすり身 かつおぶし とり肉	干ひじき とうふ 牛乳	生姜 小松菜 枝豆 大根	人参 ホールコーン缶 ねぎ ごぼう	上白糖 給食精米 強化米	でん粉 大麦 白すり胡麻
7 (火)	カミングさんまる30献立	613	19.7						
	わかめご飯 牛乳 切り干し大根のごまマヨ和え おでん	23.5	2.5	牛乳 とり肉 さつま揚げ うずらの卵	ハム 結び昆布 一口がんも かつおぶし	わかめ きゅうり こんにゃく 大根	切干大根 キャベツ 人参	給食精米 上白糖 マヨネーズ 三温糖	強化米 白すり胡麻 里芋
8 (水)	カミングさんまる30献立	709	17.8						
	カレーうどん 牛乳 さつま芋とリンゴの甘煮 ヨーグルト	27.6	2.7	かまぼこ スキムミルク 牛乳 ぶた肉	油揚げ かつおぶし ヨーグルト	ねぎ りんご 人参 小松菜	干しいたけ レモン果汁 玉ねぎ	強力粉 さつま芋 上白糖	サラダ油 バター
9 (木)	カミングさんまる30献立	691	28.1						
	ココア揚げパン 牛乳 スイートポテトサラダ ふわふわ卵スープ	26.9	2.1	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 鶏肉	ロースハム 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ ほうれん草	きゅうり パセリ コーン	コッペパン 上白糖 マヨネーズ	サラダ油 さつま芋 パン粉
10 (金)	日本型食生活献立	581	20.5						
	麦ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	27.3	2.2	牛乳 粉チーズ 油揚げ わかめ	まだら かつおぶし とうふ みそ	パセリ もやし 大根	ほうれん草 にんじん ねぎ	給食精米 強化米	大麦 マヨネーズ
13 (月)	カミングさんまる30献立	578	19.4						
	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ みかん	19.5	2.2	牛乳 味噌	ぶた肉 なると	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ にら	ピーマン もやし 生姜 きくらげ みかん缶	給食精米 強化米 上白糖 肉入りワンタン	大麦 サラダ油 でん粉
14 (火)	そうま◎うまうま献立	580	17.2						
	ごはん 牛乳 さばの照り焼き れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁	25.4	2.2	牛乳 ぶた肉 油揚げ	さば くきわかめ 味噌	生姜 人参 大根	れんこん こんにゃく ねぎ	給食精米 三温糖 里芋	強化米 ごま油 いりごま サラダ油
15 (水)	カミングさんまる30献立	707	26.3						
	ジャジャ麺 牛乳 かきたま汁 大根サラダ	32.0	2.6	豚ひき肉 牛乳 卵 かつおぶし	味噌 ツナ とうふ	生姜 人参 大根 ピーマン レタス	にんにく 玉ねぎ きゅうり 小松菜	中華めん 上白糖 でん粉 ごま	サラダ油 ごま油 マヨネーズ
16 (木)	カミングさんまる30献立	664	28.8						
	ホットドックパン 牛乳 オニオンスープ フルーツヨーグルト和え	22.4	2.7	フランフルト ヨーグルト	牛乳	レタス えのきたけ パイン缶 桃缶	玉ねぎ キャベツ みかん缶 バナナ	パン 生クリーム	バター 上白糖
17 (金)	5年生リクエスト給食	655	26.6						
	麦ごはん 牛乳 揚げ餃子 ポテトサラダ もずくスープ	17.3	1.9	牛乳 ハム ベーコン	餃子 もずく とうふ	キャベツ 干しいたけ 人参 玉ねぎ	ねぎ 生姜 えのき きゅうり	給食精米 強化米 サラダ油 じゃがいも	大麦 三温糖 マヨネーズ
20 (月)	冬至献立	630	15.2						
	いりご菜飯 牛乳 ほっけの塩焼き しらたま 白玉いり冬至かぼちゃ 豚汁	27.7	3.1	牛乳 小豆 とうふ かつお節	ほっけ 豚肉 味噌	菜飯の素 人参 ごぼう ねぎ	かぼちゃ 大根 こんにゃく	給食精米 白玉団子 サラダ油	強化米 おおむぎ 上白糖
21 (火)	クリスマス献立	656	27.0						
	チキンライス 牛乳 白菜のクリームスープ ケーキ(セレクト)	21.2	1.8	とり肉 ウインナー 星型チーズ	牛乳	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	人参 ピーマン ブロッコリー セロリー	給食精米 有塩バター ケーキ ドレッシング	強化米 じゃがいも
22 (水)	カミングさんまる30献立	652	17.5						
	すき焼きうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら	26.1	2.3	豚肉 かつお節 卵	かまぼこ 牛乳	人参 しいたけ しらたき えのきたけ ねぎ	白菜 しゅんぎく	強力粉 さつまいも サラダ油	上白糖 薄力粉
23 (木)	🎄🎅🌟🎁🎊🎉🎈🎆🎇🎊🎉🎈🎆🎇 2学期終業式 お弁当持参 🎄🎅🌟🎁🎊🎉🎈🎆🎇								

☆「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。

栄養所要量 栄養士の基準	1食分-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	646	25.8	22.1	2.3



12月 食育だより

令和3年度 相馬市立大野小学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

チャレンジしましょう！！ 電子レンジでつくる簡単料理

食べ物や飲みものを温める時に使う電子レンジは、火を使わずに野菜や肉などをゆでたり煮たりすることができるため、手軽に料理をつくれます。電子レンジをつかって調理するには、ワット数や食品の量によって加熱時間が変わるので、ようすを見ながら調理するようにします。また、電子レンジは食品の水分だけを加熱しますが、容器にも食品の熱が伝わって熱くなることがあるため、使用する時はやけどに注意します。ほかにも金属や破裂する危険のある食材を加熱しないなどの注意点があるので、気をつけて安全に調理することが大切です。いろいろな食材を使って栄養のバランスのととのったおいしい料理をつくって見ましょう。

もうすぐ冬至です！今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の筋目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気を払うとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。

11月に行いました、令和3年度「朝食について見直そう週間運動」実施状況の結果をお知らせします。

あさごはんをたべよう。



(1) 朝食摂取率(最終日の結果)

項目	人数	%
最終日に調査した児童生徒数	158人	
最終日の朝食摂取者数	158人	100.0%

(2) 食べ方に関するアンケート

最終日に調査した児童生徒数	人数	%
①朝食に野菜を食べた児童生徒数	95人	60.1%
②朝食に汁物を食べた児童生徒数	107人	67.7%

③昼食以外に誰かと食事をした回数

項目	人数	%
2回(朝と夕)	138人	87.3%
1回(朝または夕)	20人	12.7%
0回(ない)	0人	0.0%

※ご協力ありがとうございました。