

日付	こんだてめい	加リ-kcal タℓ/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 (月)	大野祭 振替休業日										
2 (火)	ちゅうか 中華どんぶり わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	565 27.6	19.3 2.6	豚肉 いか短冊 わかめ かつおぶし	うずら卵 牛乳 とうふ なると	生姜 玉ねぎ 筍水煮 青梗菜	はくさい 人参 きくらげ ねぎ	給食精米 サラダ油 ごま油 白ねり胡麻	強化米 でん粉 いりごま 上白糖	
4 (木)	1年生リクエスト給食										
	きなこ揚げパン チーズサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	743 31.5	27.8 1.8	きな粉 チーズ ベーコン ヨーグルト	牛乳 粉チーズ とうふ	きゅうり 人参 玉ねぎ みずな	レタス コーン エリンギ 小松菜	コッペパン 上白糖	サラダ油 ドレッシング	
5 (金)	学校給食用無償提供事業 (愛媛県産 甘鯛)										
	むぎ 麦ごはん そうま 相馬イモ煮	ぎゅうにゅう 牛乳 たい やさい 鯛の野菜あんかけ	589 28.6	17.2 1.5	牛乳 豚肉 みそ	あまだい とうふ かつおぶし	しいたけ 人参 生姜 大根	玉ねぎ ピーマン こんにやく ごぼう	強化米 給食精米 サラダ油	でん粉 大麦 里芋	
8 (月)	カミングさんまる30献立										
	むぎ 麦ごはん ふたに 豚肉のカリン揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	660 26.9	25.3 2.5	豚肉 ハム とうふ みそ	牛乳 わかめ かつおぶし	人参 ねぎ ごぼう キャベツ	もやし 生姜 ほうれん草 きゅうり	白すり胡麻 サラダ油 給食精米 強化米	でん粉 上白糖 大麦 オリーブ油	
9 (火)	さと 里いもごはん どさん子汁	ぎゅうにゅう 牛乳	580 25.2	15.5 3.0	豚肉 牛乳 かつおぶし	さけ かに風味かまぼこ みそ	大根 ほうれん草 きく コーン	人参 えのきたけ ねぎ	ごま油 給食精米 相馬土垂 じゃがいも	バター 強化米 ごま	
10 (水)	クリームスパゲティ カラフルナムル	ぎゅうにゅう 牛乳	677 26.1	22.7 2.3	ベーコン 粉チーズ	牛乳 ツナ	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム 黄ピーマン	人参 ぶなしめじ パセリ 赤ピーマン	強力粉 中華ドレッシング	バター	
11 (木)	しゃく 食パン チキンナゲット	レーズンクリーム 添え野菜	ぎゅうにゅう 牛乳	741 33.9	28.3 2.2	牛乳 粉チーズ 豚肉	鶏挽肉 冷凍大豆	玉ねぎ マッシュルーム サニーレタス	人参	レーズンクリーム マヨネーズ サラダ油 上白糖	パン粉 小麦粉 じゃがいも 食パン
12 (金)	鉄分アップ献立										
	シーフードカレー だいこん 大根とハムのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	670 29.5	21.7 2.6	とり肉 あさり 牛乳	粉チーズ ハム	人参 マッシュルーム にんにく	玉ねぎ 枝豆 生姜 大根	給食精米 強化米 サラダ油 ごま油	大麦 じゃがいも 上白糖	
11/15 (月) ~ 11/19 (金) 地場産物品活用調査期間											
15 (月)	防災備蓄品食材活用 (サバ缶)										
	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	小松菜とサバ缶のふりかけ いかと大根の煮つけ	610 27.0	19.5 2.0	さば イカ輪切り かつおぶし	牛乳 ハム 油揚げ	小松菜 人参 大根 キャベツ	人参 ねぎ こんにやく もやし	給食精米 強化米 ごま油 相馬土垂	大麦 いりごま 上白糖 マヨネーズ	
16 (火)	カレーピラフ とうにゅう 豆乳スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 たこのマリネ	603 20.8	22.8 2.9	ウインナー 真たこ ベーコン	牛乳 とうにゅう	人参 マッシュルーム グリーンピース	玉ねぎ パプリカ赤 きゅうり きょうな	給食精米 強化米 上白糖 オリーブ油	バター カレールウ	
17 (水)	サンラータン麺 ちゅうか 中華サラダ	めん 牛乳 シュウマイ	502 24.6	19.6 2.9	豚肉 鶏肉 牛乳 ハム	とうふ 卵 シュウマイ	たけのこ にら きくらげ きゅうり	ねぎ 干しいたけ 生姜 もやし	強力粉 ごま油 上白糖	でん粉 マロニー ごま	
18 (木)	コッペパン ポテトのチーズ焼き	けんさん 県産リンゴジャム たまご 卵とキャベツのスープ	611 27.4	20.1 1.5	牛乳 チーズ 卵	ベーコン とり肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 小松菜	パセリ 人参 もやし	コッペパン サラダ油 リンゴジャム	じゃがいも	
19 (金)	そうま㊦うまうま献立										
	むぎ 麦ごはん おかか 和え	ぎゅうにゅう 牛乳 さばのたつた揚げ さわにわん 沢煮椀	626 23.1	25.9 1.9	牛乳 油揚げ 豚肉	さば切身 糸かつお節 かつおぶし	生姜 人参 ごぼう ねぎ	キャベツ もやし しいたけ	給食精米 大麦 白絞油	強化米 清酒 でん粉	
22 (月)	カルシウムアップ献立										
	ふた 豚キムチ丼 もずくと卵のふわふわスープ	どん 牛乳 きゅうりと白菜の漬物	556 27.7	16.5 2.8	豚肉 こんぶ 粉チーズ とうふ	牛乳 卵 もずく かつおぶし	人参 ねぎ キムチ にんにく	にら たけのこ 生姜 はくさい	給食精米 サラダ油 パン粉	強化米 ごま油	
24 (水)	けんちんうどん チンゲン菜のナムル	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー	598 27.3	16.4 1.5	豚肉 牛乳 ソフトチキン	豆腐 かつおぶし	白菜 人参 ほうれん草 きゅうり	大根 ごぼう もやし チンゲン菜	強力粉 和風ドレッシング サラダ油	ゼリー 相馬土垂	
25 (木)	ことう 黒糖コッペパン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう 牛乳 マーガリン	790 28.2	22.2 2.8	牛乳 ウインナー	ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ パセリ にんにく ホールトマト	パプリカ赤 人参 セロリー コーン	コッペパン じゃがいも シエルマカロニ マーガリン	玉砂糖 サラダ油	
26 (金)	3校時終了後下校、給食なし										
29 (月)	むぎ 麦ごはん タルタルソース	ぎゅうにゅう 牛乳 チキン南蛮	715 27.2	30.2 2.0	牛乳 油揚げ かつおぶし	とり肉 みそ	ブロッコリー 人参	大根 ねぎ	給食精米 強化米 白絞油 タルタルソース	大麦 でん粉 上白糖 じゃがいも	
	ごはん ひじきとお豆のサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き すまし汁	608 32.0	18.4 2.8	牛乳 みそ 干ひじき 冷凍大豆	さけ 粉チーズ ささみ とうふ	人参 コーン みずな	きゅうり まいたけ	給食精米 マヨネーズ	強化米 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	I初キ-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	635	27.4	21.6	2.3

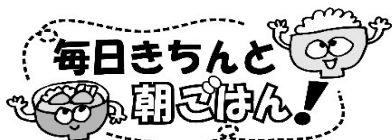


11月 しよく いく 食育だより

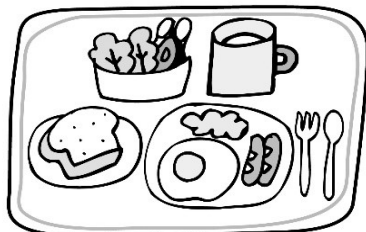


令和3年度 相馬市立大野小学校

日が暮れるのも早くなり、だんだん寒さも増してきました。
新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。
しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



11/8(月)～11/12(金)まで、令和3年度第2回「朝食について見直そう週間運動」を実施いたします。



11/15(月)～11/19(金)給食食材地場産物品活用を調査します。

地産地消を推進

地場産物を
食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



成長期の体をつくる
栄養がいっぱい!



魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



伝統野菜「相馬土垂そうまどだれ(里いも)」



今月の8日(月)に、1年生が6月に大野村農園に苗植えたをした「相馬土垂(里いも)」を、収穫する予定です。相馬の伝統野菜である相馬土垂は、ねばり強いのが特徴です。収穫後は、給食の食材に使用したいと思っておりますので子ども達に食べた感想を、ご家庭で聞いてみてください。

