



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2022年3月

日付	こんだてめい	加り-kcal タパ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)	ひな祭り献立		607 24.6	13.2 2.1	とうふ かつおぶし 凍豆腐 のり	いか とり肉 錦糸卵 牛乳	人参 みつば かんびょう キャベツ	えのきたけ 干しいたけ きぬさや もやし	給食精米 紅梅花麩 三温糖 いりごま	強化米 さくらもち サラダ油
	ちらしずし	牛乳 からしあえ								
2 (水)	カルシウムアップ献立		689 34.7	15.5 3.0	牛乳 豆竹輪 とり肉 かまぼこ	いか じゃこ 油揚げ かつおぶし	人参 ごぼう 小松菜 干しいたけ	玉ねぎ あおさのり ねぎ	小麦粉 強力粉 ミルメイク	大豆白絞油
	きつねうどん	牛乳 かき揚げ								
3 (木)	コッペパン		698 28.2	25.4 2.3	牛乳 チーズ 大豆	ベーコン とり肉 ツナ	玉ねぎ パセリ コーン ブロッコリー	ぶなしめじ 人参 キャベツ レタス	コッペパン サラダ油 ジャム	じゃがいも バター
	コーンシチュー	ジャム グリーンサラダ								
4 (金)	カミングさんまる30献立		599 21.8	17.3 2.3	牛乳 チーズ ロースハム	ぶた肉 鶏肉 すもめ	にんにく 生姜 マッシュルーム ごぼう	玉ねぎ 生薑 ホールコーン缶 トマトジュース れんこん	大麦 給食精米 カレー粉 上白糖	強化米 じゃがいも サラダ油 いりごま
	ポークカレー	牛乳								
7 (月)	たこめし		657 26.5	23.7 2.5	たこ ロースハム とうふ かつおぶし	牛乳 豚肉 味噌	人参 ごぼう 大根	キャベツ こんにやく ねぎ	給食精米 マカロニ じゃがいも	強化米 マヨネーズ サラダ油
	とんじる 豚汁	牛乳 マカロニサラダ								
8 (火)	そうま [㊦] うまうま献立		646 28.5	20.8 4.1	かれい とうふ かつおぶし 焼き竹輪	わかめ みそ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ	人参 パセリ もやし	いりごま じゃがいも 強化米 パン粉	三温糖 給食精米 マヨネーズ
	ごはん	牛乳 白身魚のさざれ焼き								
9 (水)	ちゃんぽんめん		600 28.4	16.8 1.5	ぶた肉 あさり 牛乳 ソフール	なると うずら卵 シューマイ	もやし キャベツ しいたけ 味付メンマ	生姜 レタス ねぎ 人参	強力粉	サラダ油
	添え野菜	牛乳 安心大しゅうまい								
10 (木)	鉄分アップ献立		656 33.2	21.1 2.0	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン とうふ	豚ひき肉 卵 あさり	ソテーオニオ 人参 トマト缶 にんにく	玉ねぎ サニーレタス パセリ	食パン パン粉 生 ジュエルマカロニ	ジャム でん粉 じゃがいも
	食パン	ファイバージャム								
11 (金)	ツナと人参のご飯		621 30.3	22.3 2.7	オリーブドツナ 干ひじき 卵 かつおぶし	牛乳 ハム とうふ	人参 きゅうり ほうれん草	枝豆 玉ねぎ えのきたけ	給食精米 強化米 上白糖	大麦 三温糖 でん粉
	かき玉汁	牛乳 ひじきのマリネ								
14 (月)	むぎごはん		691 27.7	22.9 3.0	牛乳 卵 ウインナー	豚ひき肉 鶏ひき肉 ハム	玉ねぎ きゅうり レモン汁	小松菜 キャベツ 人参	大麦 強化米 でん粉 上白糖	じゃがいも パン粉 サラダ油 マカロニ
	小松菜サラダ	アルファベットスープ								
15 (火)	日本型食生活献立		608 30.4	16.1 2.1	牛乳 糸かつお節 凍豆腐 とり肉 ベーコン	紅さけ 結び昆布 さつまあげ 牛乳	もやし 人参 絹さや 筍	枝豆 こんにやく 大根 干しいたけ	給食精米 上白糖	紫黒米
	紫黒米入りごはん	牛乳 紅鮭								
16 (水)	クリームスパゲティ		706 28.0	23.4 2.7	粉チーズ ハム	牛乳 ロースハム	人参 玉ねぎ パセリ きゅうり	みずな ぶなしめじ マッシュルーム レタス	強力粉 バター 三温糖 デザート	オリーブオイル
	ハムと水菜のマリネ	お楽しみデザート								
17 (木)	黒糖パン		593 25.9	18.1 2.2	牛乳 チーズ ベーコン	豚ひき肉	ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	にんにく 人参 キャベツ	食パン ペンネマカロニ ハチミツジャム	黒砂糖 バター
	ミートグラタン	野菜スープ								
18 (金)	お弁当の日									
22 (火)	お弁当の日									

☆「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ください。

栄養所要量 栄養価の基準	1人あたり-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	643	28.3	19.7	2.5

卒業おめでとうございます



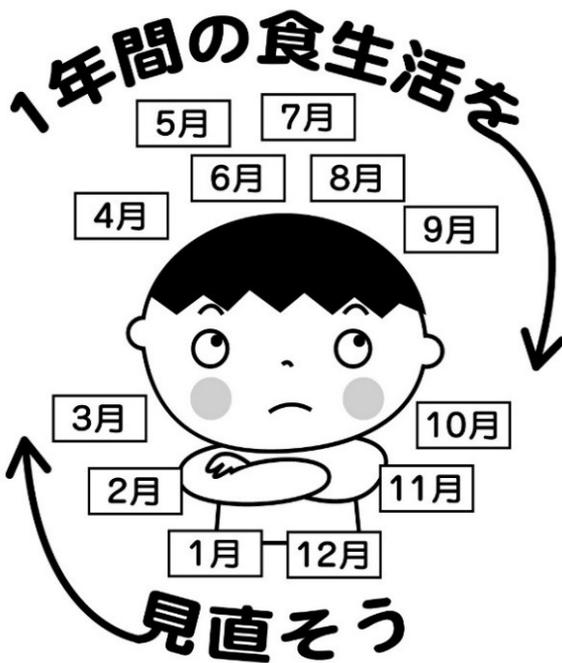


食育だより

相馬市立大野幼稚園

令和4年 3月

今年も残りわずかとなりました。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく食べる事ができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べる事ができた。
 - 楽しく食べる事ができた。
 - 三食は決まった時間に食べる事ができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

ひな祭り行事食



★ローリングストック法 で食べながら備える！



ローリングストック法とは・・・

ローリング（回転）させながらストックする（備えておく）こと。

つまり日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すという行為を繰り返し、常に新しい食品が備蓄されるという考え方

ローリングストックに適したもの

- ☆常温保存が可能なもの
- ☆賞味期限が1年程度あるもの
- ☆そのまま食べられるもの
- ☆水分補給になるもの



ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる風習があります。ちらしずしのえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは、2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。

女の子の幸せを願った行事です。