



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年9月

日付	こんだてめい	加- kcal kcal/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)	<b>相馬市一斉防災給食</b>							
	アルファードール (五目) おむすび海苔 牛乳 切り干し大根 サラダ サバ缶みそ汁	681 22.6	17.4 3.7	味噌 焼きのり とうふ	ハム さば缶 牛乳	ごぼう ねぎ 切干大根 人参 レタス きゅうり 大根 ほうさい	じゃがいも 上白糖 白すり胡麻 ごま油 五目アルファミ	
2 (木)	<b>2年生リクエスト給食</b>							
	シュガートースト 牛乳 ツナチーズサラダ クラムチャウダー	723 26.8	31.2 1.9	牛乳 チーズ ベーコン	ツナ あさり	レタス きゅうり コーン パプリカ赤 人参 玉ねぎ パセリ ダイストマト缶	食パン 生クリーム マーガリン グラニュー糖 バター ドレッシング	
3 (金)	<b>小麦ごはん 牛乳 鶏肉とイカのチリソース</b>		685	19.9	ローズハム とうふ 卵 鶏肉	きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 とうがんと レタス 鶏肉 ねぎ	三温糖 でん粉 マロニー ごま油 中華ドレッシング 大麦 強化米 大豆白絞油	
	中華サラダ 冬瓜と卵のスープ	29.2	2.5					
6 (月)	<b>小麦ごはん 牛乳 豚肉の梨ソースかけ</b>		612	20.3	牛乳 とうふ 鶏肉	ぶた肉 油揚げ かつお節	なし ソテーオニオン レモン果汁 きゅうり えのきたけ ぶなしめじ 人参 ごぼう	給食精米 大麦 強化米 清酒 上白糖 ゆかり じゃがいも
	きゅうりのゆかり漬 豆腐とこのみそ汁	25.7	2.3					
7 (火)	<b>中華風まぜごはん 牛乳</b>		606	16.2	やきぶた 焼竹輪	牛乳 とり肉	人参 筍水煮 コーン しいたけ グリーンピース たらこ もやし ねぎ	給食精米 強化米 上白糖 ごま ごま油 いらいごま ミニトック
	にらともやしのごまずあえ トックスープ	22.8	2.3					
8 (水)	<b>塩野菜タンメン 牛乳</b>		639	21.4	豚肉 あさり 春巻き	かまぼこ 牛乳	きくらげ 人参 もやし キャベツ にら ねぎ 生姜 ぶどう	強力粉 サラダ油
	春巻き ぶどう	24.5	2.3					
9 (木)	<b>カルシウムアップ献立</b>							
	コッペパン 牛乳 コールスローサラダ 鶏ささみレモンづけ かぼちゃのポタージュ ジャム	698 32.2	24.6 2.9	牛乳 クリーム	スキムミルク とり肉	玉ねぎ かぼちゃ 純パンパキン 人参 キャベツ スイートコーン レモン	コッペパン 有塩バター サラダ油 ドレッシング ジャム でん粉 上白糖	
10 (金)	<b>小麦ごはん 牛乳 キムタク納豆</b>		617	16.5	牛乳 ツナ	なつとう	ねぎ キムチ きゅうり 千切りたくあん ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 しいたけ たらこ	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 じゃがいも 三温糖
	ツナじゃが煮	24.8	2.3					
13 (月)	<b>きのこカレー 牛乳</b>		626	21.2	粉チーズ ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	生姜 レタス 赤玉ねぎ きゅうり トマト 人参 たらこ 玉ねぎ ぶなしめじ	カレー粉 給食精米 大麦 強化米 じゃが芋
	トマトサラダ	23.9	2.5					
14 (火)	<b>肉みそひじき丼 牛乳 おかか和え</b>		575	17.7	ぶた肉 干ひじき 牛乳	冷凍大豆 味噌	生姜 人参 玉ねぎ コーン缶 もやし 大根 キャベツ 干しいたけ	給食精米 強化米 サラダ油 三温糖 でん粉 すいとん粉 マーガリン
	コーンすいとん	25.1	2.2					
15 (水)	<b>カミングさんまる30</b>							
	みそつくねうどん 牛乳 さつま芋と煮干しの揚げ煮 ヨーグルト	712 35.1	18.2 2.5	とり肉 味噌 油揚げ かつおぶし かえり煮干 大豆 ヨーグルト	味噌 かつおぶし 牛乳 大豆	ねぎ 生姜 人参 干しいたけ ごぼう 小松菜	強力粉 でん粉 サラダ油 さつま芋 大豆白絞油 水あめ 三温糖 ごま	
16 (木)	<b>ピザトースト 牛乳</b>		650	26.0	ベーコン チーズ ウインナー	ソフトチキン	マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ コーン レタス きゅうり キャベツ ほうれん草	食パン マヨネーズ サラダ油 じゃが芋
	レタスとチキンのサラダ 野菜スープ	28.7	2.7					
17 (金)	<b>ゆかりごはん 牛乳 いなだの照り焼き</b>		684	23.4	いなだ とうふ かつおぶし ロースハム	牛乳 あおのり 味噌	生姜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油 ゆかり
	かぼちゃのサラダ 青のりのみそ汁	28	2.0					
21 (火)	<b>お月見献立</b>							
	里芋ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ポイルキャベツ 月見汁	622 28	18.8 1.9	とり肉 味噌 牛乳 かつおぶし	油揚げ 味噌	枝豆 枝豆 人参 生姜 キャベツ 干しいたけ ねぎ 小松菜 ブロッコリー	給食精米 強化米 里芋 上白糖 でん粉 白すり胡麻 白玉だんご	
22 (水)	<b>マーボー麺 牛乳</b>		680	19.8	とうふ 味噌 牛乳 チーズ	ぶた肉 鶏肉 ベーコン	生姜 玉ねぎ 干しいたけ たらこ ねぎ パセリ 梨	中華めん 上白糖 人参 じゃが芋 サラダ油
	じゃがいものチーズ焼き 梨	31.3	3.1					
24 (金)	<b>鉄分アップ献立・そうまとうまうま献立</b>							
	小麦ごはん 牛乳 小ガレイのから揚げ えだまめい 枝豆入りおひたし 芋の子汁	617 28.9	19.7 1.8	牛乳 とうふ かつおぶし	かれい 味噌	キャベツ 人参 小松菜 枝豆 ねぎ 大根 枝豆 ごぼう	給食精米 強化米 米ぬか油 大麦 板こんにやく だん粉 里芋	
27 (月)	<b>小麦ごはん 牛乳 手作りハンバーグ</b>		635	20.0	牛乳 鶏肉 卵	ぶた肉 とうふ 味噌	玉ねぎ ソテーオニオン レタス キャベツ ミニトマト なす 人参 ぶなしめじ	強化米 大麦 パン粉 ドレッシング じゃが芋 上白糖 給食精米 強化米 パン粉 マヨネーズ 白すり胡麻 上白糖 サラダ油
	添え野菜 ミニトマト 秋なすのみそ汁	26.4	2.0	牛乳 油揚げ 味噌	さば缶 かつおぶし	いんげん 人参 油揚げ パセリ 味噌 えのきたけ 玉ねぎ		
28 (火)	<b>日本型食生活献立</b>							
	ごはん 牛乳 サバ缶のさざれ焼き さやいんげんのごまあえ 油揚げの味噌汁	635 24.9	22.1 2.1	牛乳 とうふ 味噌	ぶた肉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ ソテーオニオン レタス キャベツ ミニトマト なす 人参 ぶなしめじ	給食精米 強化米 パン粉 マヨネーズ 白すり胡麻 上白糖 サラダ油	
29 (水)	お弁当の日							
30 (木)	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。



栄養所要量 栄養価の基準	1食あたり 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	649	27.1	20.8	2.3

# 9月 食育だより

令和3年度 相馬市立大野小学校

暑い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



## 元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

### 夏バテした体をととのえましょう！

野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子を整える働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



果物には、ビタミンや果糖、ブドウ糖が多く含まれています。朝に果物を食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖をとることができます。また、水分も多く、クエン酸などの有機酸を含む果物が多いので、だ液の分泌を促し、食欲の増進に役立ちます。

### 9月1日は防災の日です！

給食にもアルファ化米がです。ご家庭でも備蓄食品のチェックをしましょう。

#### 災害に備える

### 備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



### 魚を食べましょう！



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。

