



# 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>										
	アルファード米 (五目) おむすび海苔 牛乳	681	17.4	味噌 焼きのり とうふ	ハム さば缶 牛乳	ごぼう 切干大根 レタス 大根	ねぎ 人参 きゅうり ほうさい	じゃがいも 白すり胡麻 五目アルファミ	上白糖 ごま油		
2 (木)	<b>2年生リクエスト給食</b>										
	シュガートースト 牛乳	723	31.2	牛乳 チーズ ベーコン	ツナ あさり	レタス コーン 人参 パセリ	きゅうり パプリカ赤 玉ねぎ ダイストマト缶	食パン マーガリン パター ドレッシング	生クリーム グラニュー糖		
3 (金)	<b>2年生リクエスト給食</b>										
	小麦ごはん 牛乳 鶏肉とイカのチリソース 中華サラダ 冬瓜と卵のスープ	685	19.9	鶏肉	とうふ いか	きゅうり 玉ねぎ とうがんと 鶏肉	もやし 人参 レタス にんにく	三温糖 マロニー 中華ドレッシング	でん粉 ごま油 大豆白絞油		
6 (月)	<b>2年生リクエスト給食</b>										
	小麦ごはん 牛乳 豚肉の梨ソースかけ きゅうりのゆかり漬 豆腐とこのみそ汁	612	20.3	牛乳 とうふ	ぶた肉 油揚げ かつお節	なし レモン果汁 えのきたけ 人参	ソテーオニオン きゅうり ぶなしめじ ごぼう	給食精米 強化米 上白糖	大麦 清酒 ゆかり		
7 (火)	<b>2年生リクエスト給食</b>										
	中華風まぜごはん 牛乳	606	16.2	やきぶた 焼竹輪	牛乳 とり肉	人参 煮いたけ こんにゃく	給食精米 上白糖	強化米 ごま油	ごま いらいごま ミニトック		
8 (水)	<b>2年生リクエスト給食</b>										
	塩野菜タンメン 牛乳 春巻き ぶどう	639	21.4	豚肉 あさり 春巻き	かまぼこ 牛乳	きくらげ 人参 キヤベツ ねぎ	人参 煮いたけ こんにゃく	強力粉 サラダ油			
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	24.6	牛乳 クリーム	スキムミルク とり肉	玉ねぎ 純パンパキン キヤベツ レモン	かぼちゃ 人参 スイートコーン	コッペパン サラダ油 ジャム 上白糖	有塩バター ドレッシング でん粉		
10 (金)	<b>カルシウムアップ献立</b>										
	小麦ごはん 牛乳 キムタク納豆 ツナじゃが煮	617	16.5	牛乳 ツナ	なつとう	ねぎ キムチ 千切りたくあん 玉ねぎ しいたけ	きゅうり ぶなしめじ 人参 しらたき	給食精米 強化米 じゃがいも	大麦 サラダ油 三温糖		
13 (月)	<b>カルシウムアップ献立</b>										
	きのこカレー トマトサラダ	626	21.2	粉チーズ ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	生姜 赤玉ねぎ トマト 玉ねぎ	レタス きゅうり にんにく ぶなしめじ	ルーめん 給食精米 強化米	大麦 じゃが芋		
14 (火)	<b>カルシウムアップ献立</b>										
	肉みそひじき丼 牛乳 おかか和え コーンすいとん	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 人参 大根 干しいたけ	小松菜 コーン缶 大根 干しいたけ	給食精米 サラダ油 でん粉 マーガリン	強化米 三温糖 すいとん粉		
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	18.2	とり肉 油揚げ こんぶ かえり煮干 ヨーグルト	味噌 かつおぶし 牛乳 大豆	ねぎ 人参 ごぼう	生姜 干しいたけ 小松菜	強力粉 サラダ油 大豆白絞油 三温糖	でん粉 さつま芋 水あめ ごま		
16 (木)	<b>カミングさんまる30</b>										
	ピザトースト 牛乳 レタスとチキンのサラダ 野菜スープ	650	26.0	ベーコン 牛乳 ウインナー	チーズ ソフトチキン	マッシュルーム 玉ねぎ レタス キヤベツ	ピーマン コーン きゅうり ほうれん草	食パン マヨネーズ	サラダ油 じゃが芋		
17 (金)	<b>カミングさんまる30</b>										
	ゆかりごはん 牛乳 いなだの照り焼き かぼちゃのサラダ 青のりのみそ汁	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	大根 ねぎ きゅうり	給食精米 強化米 ゆかり	大麦 マヨネーズ		
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 ボイルキャベツ 月見汁	622	18.8	とり肉 牛乳 かつおぶし	油揚げ 味噌	枝豆 人参 キヤベツ ねぎ 小松菜 ブロッコリー	ごぼう 生姜 干しいたけ 小松菜	給食精米 里芋 でん粉 白玉だんご	強化米 上白糖 白すり胡麻		
22 (水)	<b>お月見献立</b>										
	マーボー麺 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 梨	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 ねぎ パセリ 梨	にんにく 人参 いらい	中華めん でん粉 サラダ油	上白糖 じゃが芋		
24 (金)	<b>鉄分アップ献立・そうま㊦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	19.7	牛乳 とうふ かつおぶし	かれい 味噌	キャベツ 小松菜 ねぎ 大根	人参 枝豆 ごぼう	給食精米 強化米 米ぬか油 板こんにやく	大麦 でん粉 里芋		
27 (月)	<b>鉄分アップ献立・そうま㊦うまうま献立</b>										
	小麦ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 添え野菜 ミニトマト 秋なすのみそ汁	635	20.0	牛乳 鶏肉 卵	ぶた肉 とうふ 味噌	玉ねぎ レタス ミニトマト 人参	ソテーオニオン キヤベツ なす ぶなしめじ	給食精米 強化米 上白糖	パン粉 ドレッシング じゃが芋		
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	22.1	牛乳 油揚げ 味噌	さば缶 かつおぶし	いんげん もやし 玉ねぎ	人参 パセリ えのきたけ	給食精米 パン粉 白すり胡麻 じゃが芋	強化米 マヨネーズ 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。

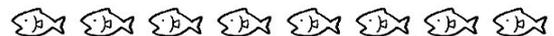
#### 災害に備える

### 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。

