



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2022年 1月

日付	こんだてめい	加計-kcal たんぱく質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	
11 (火)	<b>お弁当の日</b>								
12 (水)	<b>カミングさんまる30献立</b>								
	塩タン麺 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮 みかん	671 27.1	17.7 2.4	豚肉 牛乳 大豆	なると ちりめんじゃこ	たけのこ 人参 にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ コーン	強力粉 きつま芋 白絞油 水餃	サラダ油 でん粉 上白糖 ごま
13 (木)	<b>鉄分アップ献立</b>								
	コッペパン マーメイドジャム 牛乳 シーザーサラダ プイヤベース風スープ	654 32.4	21.0 1.8	牛乳 とり肉 いか短冊 あさり	ベーコン むきえび 酒蒸しほたて	セロリー パセリ きゅうり トマト缶	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参	食パン オリーブオイル じゃがいも	ジャム ドレッシング
14 (金)	<b>お正月献立</b>								
	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 紅白なます 白玉ぞう煮	606 27.3	16.8 2.2	牛乳 みそ 油揚げ	さわら切身 とり肉 かつおぶし	大根 ごぼう 干しいたけ	人参 小松菜 せり	給食精米 上白糖	大麦 白玉だんご
17 (月)	<b>カルシウムアップ献立</b>								
	麦ごはん 牛乳 五目納豆 すき焼き煮 ブロッコリーサラダ	669 30.5	25.9 1.6	牛乳 チーズ ぶた肉 ロースハム	なつとう 糸かつお節 焼きとうふ	キャベツ 人参 ねぎりうめ えのき茸	ほうれん草 こねぎ しらたき しゅんぎく	給食精米 大麦 サラダ油	強化米 上白糖 マヨネーズ
18 (火)	<b>肉そぼろ丼</b>								
	肉そぼろ丼 牛乳 からしあえ 打ち豆汁	610 28.3	19.3 2.4	だいたい 味噌 鶏挽肉 糸かまぼこ	かつおぶし 豚ひき肉 牛乳 油揚げ	小松菜 筍水煮 ごぼう 人参	ねぎ 生姜 しいたけ 玉ねぎ	給食精米 三温糖 サラダ油	強化米 里いも
19 (水)	<b>ミートソーススパゲティ</b>								
	ミートソーススパゲティ 牛乳 ひじきのサラダ	670 27.8	19.7 2.5	ぶた肉 牛乳 チーズ	粉チーズ 干ひじき	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	人参 セロリー きゅうり	強力粉 三温糖	バター
20 (木)	<b>フルーツサンドパン</b>								
	フルーツサンドパン 牛乳 ツナサラダ キャベツのスープ	642 23.5	26.7 1.9	牛乳 ツナ	ベーコン チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ	きゅうり しめじ 小松菜	コッペパン マヨネーズ	生クリーム マヨネーズ
21 (金)	<b>6年生リクエスト給食</b>								
	ポークカレー 牛乳 かみかみサラダ いちごヨーグルト	694 30.3	17.6 2.1	ぶた肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	牛乳 ツナ 粉チーズ	玉ねぎ にんにく 大根 みずな	人参 生姜 きゅうり	給食精米 大麦 ごま油 サラダ油	強化米 じゃが芋 いりごま
<b>全国学校給食週間 (1月24日～1月30日)</b>									
24 (月)	<b>山形県のお寺にあった小学校で貧困児童に僧侶が無償で提供したのが、始まりとされています。最初の献立は「おにぎり・塩鮭・漬物」だったそうです。</b>								
	ゆかりごはん 牛乳 鮭の塩焼き 大根の漬物物 すいとん汁	594 30.1	14.2 2.2	牛乳 卵 かつおぶし	鮭 とり肉	大根 だいこん葉 ごぼう ねぎ	きゅうり 人参 こんにやく	給食精米 強化米 いりごま 白玉粉	大麦 ゆかり 薄力粉
25 (火)	<b>昭和51年米飯給食が導入され、メニューが多様化し献立内容が充実してきました。カレーライスなどの米飯メニューが人気となりました。たこ飯は地元食材を使ったメニューで郷土の料理として給食に登場します。</b>								
	たこ飯 牛乳 磯和え 相馬風豚汁 いちご	595 28.4	16.3 2.6	真たこ 大豆 きざみのり とうふ	牛乳 焼竹輪 ぶた肉 味噌	小松菜 もやし 大根 ごぼう いちご	人参 こんにやく はくさい ねぎ	給食精米 上白糖 里芋	強化米 いりごま サラダ油
26 (水)	<b>昭和60年頃から「ソフトめん」が給食に登場しました。学校給食向けに開発され、袋から出しためんをミートソースや汁に絡めて食べます。現在は、ソフトめん・中華めんのどちらも給食メニューとして子どもたちが楽しみにしています。</b>								
	味噌ラーメン ひきなすり 牛乳 モーモーゼリー	674 29.0	19.7 3.3	ぶた肉 牛乳 さつまあげ	鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ コーン きくらげ	ねぎ 人参 しなちく 生姜	中華めん ゼリー	上白糖
27 (木)	<b>昭和21年食料不足で栄養が足りない日本の子どもたちのために、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉などの食料が送られ昭和25年頃にコッペパンが給食に登場しました。現在、給食に登場するコア揚げパンは給食の人気ナンバーワンです。</b>								
	ココア揚げパン 牛乳 カレースープ マカロニサラダ	672 26.1	24.3 4.1	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖 マカロニ ドレッシング	サラダ油 じゃがいも マヨネーズ		
28 (金)	<b>平成17年「食育基本法」が公布され、子どもたちが食に関する正しい知識や地産地消などについて学べるよう、学校給食が生きた教材として活用される重要な役割を果たしています。毎月19日の「食育の日」に「日本型食生活」を献立にとり入れています。</b>								
	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草の浸し こづゆ	622 25.5	19.7 2.1	牛乳 焼竹輪	とり肉 貝柱	にんにく 小松菜 スイートコーン しらたき	ほうれん草 ぶなしめじ にんじん 木耳	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油	大麦 ごま でん粉 里いも
31 (月)	<b>平成17年「食育基本法」が公布され、子どもたちが食に関する正しい知識や地産地消などについて学べるよう、学校給食が生きた教材として活用される重要な役割を果たしています。毎月19日の「食育の日」に「日本型食生活」を献立にとり入れています。</b>								
	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎだれかけ 白菜のおひたし のっぺい汁	627 29.0	22.5 2.4	牛乳 糸かつおぶし とうふ	ぶた肉 とり肉 かつおぶし	ねぎ 人参 干しいたけ	玉ねぎ 大根 むき枝豆	給食精米 強化米 里いも	大麦 上白糖 でん粉

☆「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。  
 ☆3学期、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ご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー-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	28.2	20.1	2.4



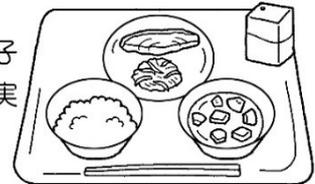
# 1月 食育だより



令和4年 相馬市立大野小学校



1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。

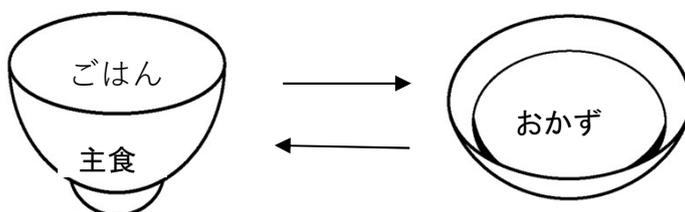


## 全国学校給食週間と7つの目標



以上のように、学校給食は目標に沿って実施されています。おうちでも主食、主菜、副菜がそろった食事、給食にできる好きな料理をきいて、ぜひ家庭でも作ってみてください。

### 上手な食べ方できていますか？



交互に食べましょう!

交互に食べると、ごはんとおかず、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終われるようにバランスを考えて食事をすると残さず食べることができます。

### ノロウイルスに注意!!

