

日付	こんだてめい	カロリー kcal 1人1人あたり	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 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 夏みかんサラダ 肉団子のスープ	575 24.1	19.1 2.5	ベーコン 卵	鶏挽肉 牛乳	レタス なつみかん ねぎ 人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 生姜	コッペパン ジャム でん粉	オリーブ油 緑豆春雨
2 (金)	カミングさんまる30献立・鉄分アップ献立 豚丼 牛乳 かみかみサラダ 卵とキャベツのスープ	724 25.4	32.5 3.0	ハム 卵 あさり水煮缶	するめ 牛乳 ベーコン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しらたき	コーン 小松菜 千切りたくあん 人参 生姜 コーン	給食精米 上白糖 マヨネーズ 三温糖	強化米 ごま油 大麦 サラダ油
5 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜ときのこのソテー 真汁 コーヒーミルク	643 29.7	21.1 4.0	とうふ 味噌 牛乳 ベーコン	大豆ペースト かつおぶし とり肉	人参 ねぎ 生姜 エリンギ	大根 にんにく 小松菜 ぶなしめじ	サラダ油 コーヒーマーク 大麦 ごま油	じゃが芋 給食精米 強化米
6 (火)	五目ちらしずし 牛乳 おくずかけ 七夕ゼリー	584 24.4	15.4 2.7	とり肉 錦糸卵 とうふ かつおぶし	油揚げ 牛乳 かまぼこ	かんぴょう 干しいたけ さやえんどう オクラ	人参 ごぼう なす	給食精米 サラダ油 いりごま でん粉	強化米 上白糖 温麺 ゼリー
7 (水)	お弁当の日								
8 (木)	ナン 牛乳 キーマカレー マカロニサラダ すいか	666 29.1	29.5 3.0	牛乳 ひよこ豆 スキムミルク	ぶた肉 チーズ ロースハム	トマト缶 玉ねぎ セロリー グリーンピース きゅうり	人参 生姜 にんにく キャベツ すいか	ナン マカロニ	カレー マヨネーズ
9 (金)	お弁当の日								
12 (月)	麦ごはん 牛乳 チャプチェ 水餃子スープ	615 21.4	17.5 2.3	牛乳 水餃子	ぶた肉 鶏肉	生姜 玉ねぎ えのき たけのこ チンゲン菜	にんにく にんじん パプリカ赤 干しいたけ にら	給食精米 強化米 サラダ油 いりごま	大麦 上白糖 緑豆春雨 ごま油
13 (火)	そうま ^⑤ うま ^⑤ ま献立 ほっきごはん 牛乳 揚げサバのおろし和え 夏野菜のみそ汁	669 27.2	28.3 2.7	ほっきがい 牛乳 ぶた肉 かつおぶし	油揚げ さば 味噌	人参 大根 かぼちゃ ズッキーニ	生姜 オクラ トマト	給食精米 でん粉 上白糖 オリーブオイル	強化米 サラダ油 米ぬか油
14 (水)	豆乳坦々麺 牛乳 トマトサラダ ゆでとうもろこし	663 27.4	20.3 2.6	豚ひき肉 味噌 牛乳	鶏肉 とうにゅう チーズ	生姜 ねぎ にら レタス 赤玉ねぎ トマト	にんにく きゅうり とうもろこし	サラダ油 白すり胡麻 強力粉	上白糖 ドレッシング
15 (木)	食パン 桃ジャム 牛乳 かぼちやのシチュー 海藻サラダ	682 30.4	20.5 1.6	とり肉 スキムミルク	海藻 牛乳	きゅうり 人参 かぼちや いんげん	枝豆 キャベツ 玉ねぎ	食パン いりごま	ももジャム バター
16 (金)	日本型食生活献立 麦ごはん 牛乳 真鯛の煮付け (無償提供) きゅうりのピリ辛漬 カレー肉じゃが	605 28.4	15.3 0.8	牛乳 ぶた肉	真鯛の煮付け 生揚げ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース	人参 こんにゃく しいたけ	給食精米 大麦 ごま油 サラダ油	強化米 上白糖 じゃがいも
19 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨サラダ	600 21.3	21.1 1.7	牛乳 味噌 伊達鶏ささみ	豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく にら 人参 たけのこ 玉ねぎ	生姜 なす きゅうり 人参 ねぎ キャベツ	給食精米 強化米 でん粉 はるさめ	大麦 サラダ油 ごま油 ドレッシング
20 (火)	五目チャーハン 牛乳 ひじきのマリネ マカロニスープ	545 21.3	15.1 2.6	焼き豚 卵 芽ひじき	牛乳 豚肉 なると	にんじん たけのこ 玉ねぎ きゅうり	しいたけ グリーンピース キャベツ ねぎ	給食精米 強化米 マロニー はるさめ	上白糖 サラダ油 ごま油 ドレッシング
8月 二学期がスタートです！朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。									
23 (月)	夏野菜カレー 牛乳 フルーツ杏仁	656 20.4	20.1 1.9	牛乳 とり肉	粉チーズ	にんじん かぼちや トマト にんにく みかん缶 桃缶	なす 玉ねぎ トマトジュース 生姜 パイン缶	給食精米 強化米 サラダ油 白ワイン	大麦 上白糖
24 (火)	ひじきごはん わさびのマヨ和え かきたま汁 ミニトマト	618 24.6	24.9 2.1	とり肉 油揚げ 卵 かつおぶし	干ひじき 牛乳 とうふ	ごぼう 枝豆 にんじん もやし	ほうれん草 モロヘイヤ ぶなしめじ ミニトマト	給食精米 サラダ油 マヨネーズ	強化米 上白糖
25 (水)	ジャージャーめん 牛乳 切干大根のナムル	616 26.5	17.1 2.2	味噌 牛乳	ぶた肉 鶏ひき肉	きゅうり もやし 生姜 玉ねぎ たけのこ	水菜 にんにく しいたけ 切干大根	強力粉 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
26 (木)	食パン 牛乳 スライスチーズ ラタトゥイユ ビーンズサラダ	667 29.9	27.8 3.0	牛乳 ベーコン ひよこ豆	チーズ ツナ ビーンズ	枝豆 コーン きゅうり パプリカ トマト缶	レタス 玉ねぎ にんにく 人参	食パン オリーブオイル	ドレッシング
27 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌焼き ちりめんじゃこ和え かぼちやのみそ汁	607 26.8	19.3 2.7	味噌 牛乳 鶏肉	かつおぶし じゃこ わかめ	人参 キャベツ 玉ねぎ	生姜 かぼちや 小松菜	給食精米 強化米 ごま油	大麦 上白糖
30 (月)	麦ごはん 牛乳 カレースープ ハニーマスタードチキン キャベツの和え物	672 28.1	24.3 2.9	牛乳 ハム 鶏肉	とり肉 豚肉	玉ねぎ きゅうり 人参	レタス ホールコーン キャベツ	大麦 薄力粉 給食精米 じゃが芋	強化米 はちみつ ごまドレ マカロニ
31 (火)	ツナピラフ 牛乳 グリーンサラダ ミネストローネ	610 18.9	17.4 2.2	ベーコン ツナ	粉チーズ 牛乳	レタス 玉ねぎ にんにく トマト	きゅうり 人参 キャベツ セロリー パセリ	マカロニ 給食精米 バター 青じそドレッシング	じゃが芋 強化米

☆「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	I単位 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
栄養価の基準	630	23.6	17.5	2.0
7,8月の平均栄養価	632	25.5	21.4	2.4



しよく いく 食育だより

令和3年度

相馬市立大野小学校

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



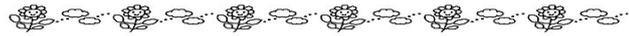
食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？野菜の栽培・観察をする、家族の食事を作る、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。

令和3年度「ふくしまっごはんコンテスト」の参加も募集しています。

電子レンジで簡単レシピ！



〈チーズオムライス〉

材料(1人分)

- ・ごはん…茶碗1杯分
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・卵…1コ
- ・ブロッコリー
冷凍…2コ
- ・牛乳…大さじ1
- ・とろけるチーズ…大さじ1
- ・塩、こしょう…少々

作り方

1. ごはんとケチャップを混ぜる。
2. 卵はよく溶きほぐす。
3. 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵、チーズの順にいれ、塩・こしょうをして電子レンジで2分加熱する。
4. 3を1の上のせて完了

※ブロッコリーの代わりにほうれん草やミックスベジタブルでも作れます。

〈野菜スープ〉

材料(1人分)

- ・じゃがいも…中1/4コ
- ・キャベツ…1枚
- ・玉ねぎ…1/8コ
- ・にんじん…1cm分
- ・コンソメ…小さじ1
- ・水…1カップ

作り方

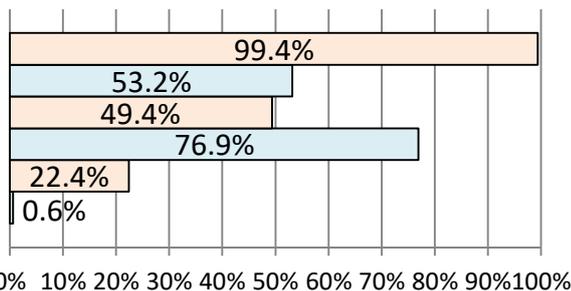
1. じゃがいも、にんじんをうすめのいちよう切りにする。
2. たまねぎ、キャベツは千切り、ウインナーを輪切りにする。
3. 大きめの耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをかける。
4. 電子レンジで3分加熱して完成！

※容器が熱くなるため気をつけて取り出してください。

先月の「朝食について見直そう週間」の調査結果がでましたので、お知らせします。

①「朝食は食べましたか」は、9割以上の方は、食べていました。②「朝食に野菜を食べますか」は、約半数の人しか野菜を食べていないことがわかりました。③「朝食に汁物を食べましたか」は、半数以下の人しか食べていませんでした。また、誰かと食事をしているについては、ほとんどの人は、朝食と夕食に家族の誰かと食事ができていますが、一人で食事をするところがあるようです。

朝食について見直そう週間運動結果報告



- ①朝食は食べましたか
- ②朝食に野菜を食べましたか
- ③朝食に汁物を食べましたか
- ④朝食と夕食は誰かと食べた
- ⑤朝食か夕食に誰かと食べた

夏野菜のおいしい季節です！夏休みでも朝食に、野菜や汁物をきちんと食べましょう。

