



日付	こんだてめい	加り-kcal タラ/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 (金)	あきやさい 秋野菜のチキンカレー ぎゅうにゅう 牛乳 シーザーサラダ	605 18.3	20.2 1.9	鶏肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	生姜 レタス 人参 にんにく	玉ねぎ きゅうり ぶなしめじ グリーンピース	ドレッシング 米 強化米 さつま芋 サラダ油	大麦 カレー粉	
4 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちぐさ 和え にく 肉じゃが	581 22.5	14.2 1.6	牛乳 ぶた肉	いか短冊	キャベツ 人参 しらたき しいたけ	ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油	大麦 いりごま じゃがいも	
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すとり 酢鶏 たらまじる かんこく 韓国 のり	588 26.9	14.6 2.4	牛乳 卵 とうふ みそ	とり肉 なると かつおぶし 味付のり	しょうが 人参 筍 にら	玉ねぎ 干しいたけ ピーマン	給食精米 でん粉 上白糖	強化米 大豆油	
6 (水)	シーフードタン麺 ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作り 蒸しパン	657 28.2	16.9 2.4	豚肉 あさり 牛乳 チーズ	いか短冊 なると 卵	たけのこ 人参 にら ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	強力粉 バター	ホットケーキミックス さつま芋	
7 (木)	カミングさんまる30献立 しよく 食パン ジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト かみかみサラダ ペイザンスープ	703 31.5	23.0 2.1	ソフール 牛乳 するめ	ハム ベーコン	ごぼう にんじん ホールコーン 生姜	きゅうり 玉ねぎ にんにく キャベツ	シエルマカロニ ジャム ごま油	食パン サラダ油	
8 (金)	お弁当の日									
# (月)	鉄分アップ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉だんごの甘酢あえ もやしのナムル ほうれん草とあさりのスープ	622 28.8	19.6 2.4	牛乳 卵 あさり 鶏肉	豚ひき肉 ロースハム とうふ	玉ねぎ きゅうり ほうれん草	もやし 人参 コーン	大麦 パン粉 白絞油 いりごま	強化米 でん粉 上白糖 給食精米	
# (火)	日本型食生活献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚の南蛮漬 ごまマヨ和え だいこん 大根のみそ汁	763 34.7	31.5 2.6	牛乳 油揚げ かつおぶし	ぶり 味噌 みそ	ねぎ 大根 ブロッコリー	生姜 人参	給食精米 でん粉 上白糖 じゃがいも	強化米 白絞油 いりごま マヨネーズ	
# (水)	お弁当の日									
# (木)	こくとう 黒糖コッペパン ハチミツ&マーガリン ぎゅうにゅう 牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ	669 25.7	21.6 2.1	牛乳 スキムミルク	ベーコン 鶏肉	人参 ぶなしめじ パセリ レタス	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	食パン ジャム 有塩バター	黒砂糖 スパゲティ	
# (金)	学校給食用食品無償提供事業(甘鯛) むぎ 麦ごはん あまだい 甘鯛のマヨネーズ焼き 煮びたし ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいも汁	679 29.2	20.4 2.0	牛乳 ぶた肉 豆腐 かつおぶし	甘鯛 豆腐 チーズ 味噌	えのき 人参 だいこん しいたけ	ほうれん草 ねぎ しめじ	給食精米 強化米 マヨネーズ サラダ油	大麦 さつま芋	
# (月)	学校給食用食品無償提供事業(牛肉メンチカツ) むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉メンチカツ ごぼう和え なめこ汁	719 24.1	20.6 2.1	牛乳 とうふ かつおぶし	牛肉メンチカツ 味噌 ちくわ	なめこ 大根 きゅうり ごぼう	ねぎ 人参 小松菜	給食精米 強化米 マカロニ ドレッシング	大麦 大豆白絞油 マヨネーズ	
# (火)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 茎わかめとツナのあえ あきやさい 秋野菜の煮物	688 24.3	20.9 4.2	牛乳 ツナ 一口がんも こんぶ	茎わかめ とり肉 さつまあげ 冷凍大豆	うめゆかり 人参 ごぼう ぶなしめじ	きゅうり キャベツ れんこん こんにやく	給食精米 マヨネーズ 上白糖	強化米 里芋 サラダ油	
# (水)	4年生リクエスト給食 や 焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ 添え野菜	609 23.9	17.0 2.4	ぶた肉 牛乳	のり シューマイ	キャベツ 人参 ピーマン レタス	もやし 玉ねぎ きくらげ	強力粉 ドレッシング	サラダ油	
# (木)	しよく 食パン ぎゅうにゅう 牛乳 ジャム 野菜スープ ブロッコリーとペンネのミートグラタン	631 26.4	18.2 2.3	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 セロリー	にんにく 人参 キャベツ	食パン マカロニ じゃがいも	ジャム 有塩バター	
# (金)	マーボー どん 丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草のささみあえ わかめスープ	608 26.3	17.5 2.2	ぶた肉 味噌 ササミ なると	とうふ 牛乳 わかめ	生姜 玉ねぎ ねぎ しいたけ	にんにく 筍水煮 にら 白菜 ほうれん草	給食精米 強化米 ごま油 いりごま	大麦 上白糖 でん粉	
# (月)	カルシウムアップ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の みそチーズ焼き わふう 和風サラダ あがらあ 油揚げのみそ汁	584 33.3	17.6 2.5	牛乳 味噌 まぐろ缶 かつおぶし	とり肉 粉チーズ 油揚げ チーズ	ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	ぶなしめじ きゅうり 人参	給食精米 強化米 上白糖	大麦 サラダ油 ドレッシング	
# (火)	さんしよく 三色そばろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのマリネ チンゲン菜のスープ	592 27.1	20.5 1.9	とり肉 スキムミルク 干ひじき とうふ	卵 牛乳 ツナ ベーコン	生姜 人参 玉ねぎ きくらげ	ほうれん草 きゅうり 青梗菜	給食精米 サラダ油 ドレッシング ごま油	強化米 上白糖 緑豆春雨	
# (水)	そうま回うま献立 みそけんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 大根サラダ なし 梨	607 29.0	15.6 2.7	豚肉 かつおぶし 牛乳	凍り豆腐 味噌 ハム	大根 ごぼう はくさい きゅうり	人参 こんにやく ねぎ みずな 梨	強力粉 ごま	ごま油	
# (木)	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんサラダ クラムチャウダー	677 26.6	26.2 1.8	牛乳 ベーコン	ロースハム あさり	れんこん きゅうり 玉ねぎ パセリ	人参 キャベツ ぶなしめじ	食パン マヨネーズ じゃがいも 有塩バター	ジャム いりごま	
# (金)	学校給食用食品無償提供事業(サーモン西京焼き) むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 サーモンの西京焼き タコときゅうりのマリネ とんじる 豚汁	604 30.9	18.6 1.7	牛乳 真たこ とうふ かつおぶし	メープルサーモン 豚肉 味噌	みずな きゅうり ねぎ こんにやく 大根	レタス 玉ねぎ ごぼう 人参 はくさい	給食精米 強化米 里芋	大麦 ドレッシング サラダ油	

☆「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 栄養価の基準	1食* -kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
	641	27.2	19.7	2.3

# 10月食育だより

令和3年度 相馬市立大野小学校



少しずつ過ごしやすい季節になってきました。勉強に、運動にといろいろなことにじっくり取り組むことができるこの季節、秋のおいしい味覚をパワーに、ますます元気に過ごしてほしいものです。1日3食の食事をしっかり食べて、実りの秋を充実させましょう。

赤・黄・緑に分けて  
バランスのよい食事を

三食食品を参考に、各食品から2種類以上  
選んで食べましょう。

- ◆赤色群・・・たんぱく質（からだをつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群・・・糖質・脂質（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群・・・ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）  
⇒野菜、果物、きのこ類



今年も新米の季節がやってきました。  
地域のお米も収穫されて、給食でも提供されます。  
農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、  
ぜひ味わって食べてください。



## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



## 食育活動



1年生が、大野農園の畑に植えた相馬の伝統野菜里いもの「相馬土垂」の様子です。収穫が楽しみです！

6月1日 苗植え



7月16日 草取り



9月15日

