



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2021年5月

日付	こんだてめい	加味-kcal 100g	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	
6 (木)	カルシウムアップ献立	721 24.6	29.2 2.2	ベーコン 牛乳 とうふ	ソファール もずく	人参 スナップえんどう キャベツ ねぎ	もやし コーン	食パン 生クリーム マーガリン ごまドレッシング	グラニュー糖 ごま
	シュガートースト スナップえんどうのサラダ								
7 (金)	お弁当の日								
10 (月)	子どもの日お祝献立	651 26.1	19.5 2.2	とり肉 かつおぶし 牛乳 とうふ	油揚げ こんぶ ソフトチキン なると	人参 たけのこ きゅうり みつば	枝豆 キャベツ 赤ピーマン まいたけ	三温糖 庄内麩 給食精米 大麦	サラダ油 かしわもち 強化米 マヨネーズ
	たけのごはん チキンサラダ すまし汁 かしわもち								
11 (火)	カミングさんまる30献立	612 27.2	20.6 2.7	とうふ かつおぶし さば 卵	味噌 牛乳 さつまあげ	ごぼう こんにやく 玉ねぎ	人参 にら えのきたけ	給食精米 サラダ油	強化米 上白糖
	ごはん きんぴらごぼう にらたま汁								
12 (水)	けんちんうどん ゼリー	677 26.4	17.0 2.5	凍り豆腐 かつおぶし 牛乳	豚肉 こんぶ 味噌	干しいたけ はくさい ごぼう ねぎ	大根 人参 こんにやく	強力粉 じゃがいも 上白糖	大豆油 サラダ油 ゼリー
	みそかんぷら								
13 (木)	食パン 鶏肉のマスタード焼き	645 26.4	20.6 2.5	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	生姜 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	キャベツ 人参 ぶなしめじ にんにく	食パン フレンチドレッシング バター	ママレード
	マーマレードジャム フレンチサラダ								
14 (金)	ドライカレー	647 24.2	24.0 2.1	豚ひき肉 粉チーズ ロースハム	牛ひき肉 牛乳	ソテーオニオン 人参 生姜 レタス	玉ねぎ ピーマン にんにく きゅうり	給食精米 強化米 ドレッシング	大麦 サラダ油
	シーザーサラダ								
17 (月)	運動会振替休日								
18 (火)	日本型食生活献立	633 27.8	16.2 2.0	牛乳 焼きのり 味噌	カツオ切身 油揚げ かつおぶし	生姜 人参 枝豆 かぶの葉	キャベツ 小松菜 かぶ	給食精米 でん粉 三温糖	強化米 サラダ油 じゃが芋
	ごはん 枝豆入りおひたし かぶのみそ汁								
19 (水)	あんかけ焼きそば 杏仁フルーツ	756 27.7	22.5 1.6	ぶた肉 春巻き いか うずらの卵	牛乳 むきえび あさり	たけのこ 人参 きくらげ パイン缶 黄桃	もやし 玉ねぎ チンゲン菜 みかん缶	中華めん ごま油	サラダ油 上白糖
	野菜春巻								
20 (木)	ドックパン ペイザンスープ	738 27.0	25.0 2.1	荒挽ウインナー 牛乳 ベーコン	ひよこ豆	レタス にんにく 生姜 玉ねぎ	きゅうり 人参 キャベツ 人参	コッペパン オリーブオイル じゃが芋 シュールマカロニ	上白糖 サラダ油
	グリーンサラダ								
21 (金)	チキンピラフ ごぼうサラダ アルファベットスープ	592 20.9	22.7 2.4	とり肉 ウインナー オリーブドツナ	牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	人参 コーン ごぼう キャベツ	給食精米 サラダ油 マヨネーズ マカロニ	強化米 バター いりごま じゃが芋
	牛乳								
24 (月)	むぎ 麦ごはん キャベツのおひたし	617 28.3	20.5 2.1	牛乳 味噌 こんぶ	ひらめ 粉チーズ とり肉	パセリ きゅうり ごぼう 筍水煮 さやえんどう	キャベツ 人参 しいたけ こんにやく	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 マヨネーズ 上白糖
	牛乳 ひらめのみそマヨ焼き 筑前煮								
25 (火)	ごはん 粟米湯 (スーミータン)	611 26.6	20.1 2.3	牛乳 卵	ぶた肉 韓国のみ	にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ	生姜 たけのこ 干しいたけ コーン	給食精米 サラダ油 ごま油	強化米 でん粉
	味付のり 青椒肉絲								
26 (水)	そうま <sup>⑤</sup> うま <sup>⑤</sup> ま献立	709 31.1	19.4 2.6	油揚げ かまぼこ こんぶ あおのり	豚肉 いか かつお節 牛乳 しらす干し	小松菜 人参 玉ねぎ	ねぎ ごぼう パイン	強力粉 サラダ油	小麦粉
	きつねうどん パインコンポート								
27 (木)	食パン ポークビーンズ	773 26.8	30.7 3.0	牛乳 冷凍大豆 むきえび	ぶた肉 ベーコン チーズ	人参 マッシュルーム	玉ねぎ パセリ	食パン じゃが芋 上白糖 サラダ油	ジャム ワイン マカロニ パン粉
	ブルーベリージャム マカロニグラタン								
28 (金)	むぎ 麦ごはん 鉄子 <sup>⑤</sup> サラダ	583 24.1	17.8 1.7	牛乳 うずら卵	ぶた肉 ボンレスハム	生姜 人参 干しいたけ にら きゅうり	玉ねぎ 筍 ピーマン もやし	給食精米 大麦 サラダ油 ごま油	強化米 でん粉 上白糖 ごま
	牛乳 酢豚 もやしのナルム								
31 (月)	鉄分アップ献立	599 30.7	18.1 2.5	牛乳 ひじき ロースハム かつお節	とり肉 冷凍大豆 油揚げ 味噌 わかめ	グリーンピース にんじん きゅうり もやし	ほうれん草 赤ピーマン 小松菜 ねぎ	給食精米 強化米 パン粉 ドレッシング	大麦 小麦粉 サラダ油
	ごはん ピース飯 鉄子 <sup>⑤</sup> サラダ								
				栄養所要量 栄養価の基準		71kcal	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		660	26.6	21.5	2.3

☆「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願います。



# 食育だより



令和3年度 5月

相馬市立大野小学校

今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけではなく食事の内容にも気を配りましょう。



## スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

**体をつくる 栄養素が豊富な 肉**

肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織をつくるもとになるため、成長期に大切な栄養素です。

牛肉は、赤身の部分に鉄を多く含み、豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含みます。とりのむね肉には、抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。

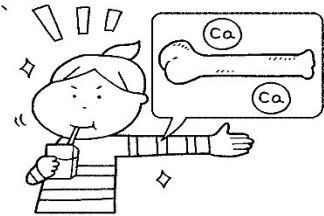
## 不足しがちなカルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

## 10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



## やさしいクイズ



そらまめの名前の由来は？

- ① さやが空の雲のようにふかふかため
- ② さやが上(空)向きになるため
- ③ 豆が空の色に似ているため

たまねぎはこの部分を食べていますか？

- ① 根
- ② 実
- ③ 葉

クイズの答えは  
給食室の入り口に  
あります！

