



日付	こんだてめい	加リ-kcal タバ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 (火)	節分献立										
	いわしのかば焼き 牛乳 節分豆 おひたし けんちん汁	682 29.3	21.2 2.6	まいわし 味噌 牛乳 とうふ	かつおぶし だいず かつお碎片	生姜 小松菜 人参	はくさい もやし えのきたけ	給食精米 でん粉 上白糖 里芋	強化米 サラダ油 ごま		
2 (水)	キムチうどん 牛乳 チョレギサラダ ソフール	626 29.2	14.0 2.6	ぶた肉 かつおぶし 海藻サラダ	なると 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ はくさい 小松菜 レタス	人参 ねぎ なら キムチ きゅうり	強力粉 ドレッシング			
	シュガートースト 牛乳 たこ和え アルファベットスープ	623 23.8	24.5 2.9	牛乳 ウインナー	真たこ	きゅうり レタス キャベツ	玉ねぎ 人参	生クリーム マーガリン グラニュー糖 上白糖 じゃがいも	マージン オリブ油		
4 (金)	鉄分アップ献立										
	ひじきごはん 牛乳 白菜の漬物 豚肉と大根の煮物	593 26.5	20.9 2.5	牛乳 うずら卵 とり肉 油揚げ	ぶた肉 こんぶ ひじき 大豆	ひじき 大豆 生姜 きゅうり	人参 大根 白菜 しらたき	給食精米 上白糖 サラダ油	大麦 大豆白絞油		
7 (月)	日本型食生活献立										
	むぎごはん 牛乳 かわいいのからあげ ほうれん草のきのこあえ 白菜と肉団子のスープ	680 31.5	20.7 2.2	牛乳 とり肉	まごがれい 卵	ほうれん草 コーン はくさい 小松菜	ぶなしめじ 玉ねぎ えのきたけ 生姜	大麦 でん粉 上白糖 給食精米	強化米 白絞油 パン粉		
8 (火)	カルシウムアップ献立										
	ビーンズドライカレー 牛乳 げんき元氣っこサラダ 青のり小魚	626 22.5	20.2 2.3	糸かつお節 牛乳 ビーンズ 糸かまぼこ	青のり小魚 ぶた肉 チーズ	人参 ピーマン 生姜 トマト缶	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	給食精米 ごま油 バター	大麦 強化米 三温糖		
9 (水)	3年生リクエスト給食										
	みそ味噌ラーメン 牛乳 春巻き そ添え野菜	558 24.6	22.8 3.8	牛乳 なると 味噌	焼き豚 豚ひき肉 春巻き	キャベツ もやし なら ねぎ メンマ にんにく	にんじん 玉ねぎ きくらげ コーン サニーレタス	中華めん サラダ油 味噌ラーメンの素	白絞油		
10 (木)	チョコチップパン 牛乳 あさりのトマトスープ ビーンズサラダ	622 26.5	18.8 2.5	牛乳 あさり ひよこ豆	ベーコン ビーンズ チーズ	玉ねぎ トマト缶 にんにく レタス	人参 キャベツ パセリ きゅうり	チョコチップ じゃがいも マカロニ ドレッシング	丸パン		
	14 (月) お弁当の日										
15 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁	627 23.9	24.1 3.0	豚ひき肉 牛乳 ベーコン なると	錦糸卵 わかめ とうふ 鶏肉	もやし 小松菜 ねぎ	ぜんまい 人参 生姜	給食精米 サラダ油 いりごま 白すり胡麻	強化米 上白糖 ごま油 杏仁豆腐		
	カレーうどん 牛乳 切り干し大根ごまあえ いよかん	625 26.9	16.8 2.7	豚肉 なると	油揚げ 牛乳	人参 小松菜 ねぎ キャベツ	玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 いよかん	ソフトめん カレー粉 いりごま	白絞油 白すり胡麻		
17 (木)	食パン チョコ&ホワイト 牛乳 スープスパゲッティ 鶏ささみレモンづけ	718 32.9	25.5 1.9	牛乳 とり肉	ベーコン	マッシュルーム パセリ	玉ねぎ レモン	食パン スパゲティ でん粉 上白糖	チョコジャム バター サラダ油		
	18 (金) お弁当の日										
21 (月)	マーボー丼 牛乳 もずくスープ いちご	591 26.0	19.2 2.0	豚ひき肉 とうふ なると 味噌	牛乳 ベーコン 卵 もずく	生姜 たけのこ ねぎ もやし	にんにく しいたけ なら いちご	給食精米 大麦 片栗粉	強化米 上白糖 ごま油		
	22 (火) 6年生お楽しみ給食 1～5年生 お弁当										
24 (木)	備蓄品活用献立										
	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 さば缶とじゃがいものグラタン ふわふわ卵スープ	687 33.2	24.9 2.8	牛乳 チーズ ベーコン	さば缶 卵 大豆	玉ねぎ パセリ 小松菜	ぶなしめじ 人参 コーン	コッペパン じゃがいも パン粉	ジャム 有塩バター サラダ油		
25 (金)	そうまうまうま献立										
	むぎごはん 牛乳 たらフライ タルタルソース カレーあえ 大根汁	626 26.8	21.2 2.2	牛乳 卵 とうふ かつおぶし	たら切身 ハム 味噌	もやし 大根 はくさい	ピーマン 人参 ねぎ	給食精米 強化米 パン粉 タルタルソース	大麦 薄力粉 サラダ油		
28 (月)	カミングさんまる30献立										
	むぎごはん 牛乳 とり肉のカリン揚げ たくあん和え きのこ汁	644 29.3	22.9 1.7	牛乳 かつおぶし とうふ	とり肉 ぶた肉	生姜 きゅうり たくあん 大根 しめじ	もやし 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	給食精米 強化米 白絞油 ごま油	大麦 でん粉 上白糖 いりごま		

☆「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	635	27.5	21.1	2.3



食育だより

相馬市立大野小学校
令和4年 2月

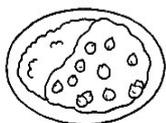
学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



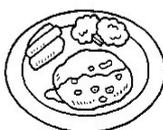
サラダ



スープ



ハンバーグ



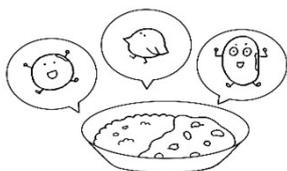
節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



今月の給食献立

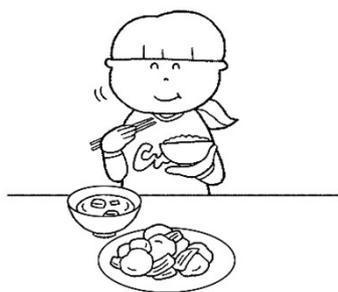


今月の給食には、ビーンズドライカレーが出ます。

何の豆が入っているかわかりますか？豆は食物繊維が多く、便秘を防いだり生活習慣病を予防したりします。

新型コロナウイルス
感染症予防

食事の時に気をつけましょう！



新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話をする時はマスクをするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染対策を行いましょう。

十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事
手洗い、うがいを心がけましょう！

学校給食も
黙食です！

