

# こんだてひょう

相馬市立大野小学校

2022年 11月

| 日付   | こんだてめい  | 血や肉になるもの                  |                             | 体の調子をととのえる                                      |                                   | 力や熱のもとになる                                       |                              | 加り-kcal<br>タワkg | 脂質g<br>塩分g  |
|--|---|---------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------------|---|------------------------------|-----------------|-------------|
|  |   | 魚・肉・卵・大豆・牛乳類              |                             | 野菜・果物類  |                                   | 米・麦・油脂・さとう類                                     |                              |                 |             |
| 1 (火)  | ごはん 牛乳 肉団子の甘酢和え<br>茹でブロッコリー きのこと汁   | 牛乳<br>卵<br>油揚げ<br>かつお節    | 豚ひき肉<br>鶏ひき肉<br>脱脂粉乳        | 玉ねぎ<br>人参<br>ブロッコリー<br>大根<br>ねぎ<br>干しいたけ<br>しめじ | 人参<br>ピーマン<br>こんにゃく<br>ごぼう<br>しめじ | 給食精米<br>パン粉<br>でん粉<br>サラダ油<br>白砂糖               |                              | 661<br>28.4     | 20.1<br>2.4 |
| <b>3年生リクエス給食</b>   |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 2 (水)  | しょうゆラーメン 牛乳<br>ジャーマンポテト りんご   | 豚肉<br>焼き豚<br>わかめ          | ベーコン<br>なると                 | 人参<br>ねぎ<br>玉ねぎ<br>パセリ                          | もやし<br>たけのこ<br>にんにく<br>りんご        | 中華めん<br>じゃがいも                                   | サラダ油                         | 656<br>25.6     | 18.1<br>3.1 |
| 4 (金)  | むぎ麦ごはん 牛乳 かつお和え<br>豚肉と大根の煮物 ひじき佃煮   | 牛乳<br>ぶた肉<br>うずら卵         | 白ちくわ<br>なまあげ<br>ひじき佃煮       | キャベツ<br>もやし<br>人参<br>こんにゃく                      | きゅうり<br>大根                        | 給食精米<br>ゆかり<br>大麦<br>三温糖                        |                              | 650<br>22.1     | 25.5<br>2.2 |
| 7 (月)  | ひじきごはん 牛乳 マカロニサラダ<br>もずく入りみそ汁   | とり肉<br>油揚げ<br>もずく<br>味噌   | ひじき<br>牛乳<br>とうふ<br>かつおぶし   | 人参<br>しらたき<br>枝豆<br>キャベツ<br>ねぎ                  | きゅうり<br>ねぎ                        | 給食精米<br>上白糖<br>マカロニ<br>じゃが芋                     | サラダ油<br>大豆白絞油<br>マヨネーズ<br>大麦 | 616<br>21.4     | 21.5<br>2.4 |
| <b>カミングさんまる30献立</b>  |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 8 (火)  | ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き<br>五目きんぴら にらたま汁   | 牛乳<br>味噌<br>さつまあげ<br>卵    | 秋鮭<br>粉チーズ<br>大豆<br>とうふ     | ごぼう<br>人参                                       |                                   | 給食精米<br>マヨネーズ<br>サラダ油<br>いりごま                   | いとこん<br>上白糖<br>ごま油           | 610<br>30.2     | 19.9<br>2.5 |
| <b>鉄分アップ献立</b>   |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 9 (水)  | にく肉うどん 牛乳 さつま芋入りかきあげ<br>ぶどうゼリー (鉄強化品)   | ぶた肉<br>かまぼこ<br>牛乳<br>焼竹輪  | 油揚げ<br>かつおぶし<br>いか短冊<br>卵   | ごぼう<br>しいたけ<br>ねぎ                               | 人参<br>小松菜<br>玉ねぎ                  | 強力粉<br>小麦粉<br>ぶどうゼリー                            | さつま芋<br>サラダ油                 | 717<br>30.0     | 17.7<br>2.6 |
| 10 (木)   |  2校時終了後下校 給食なし  |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| <b>大野幼稚園体験給食</b>   |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 11 (金)   | チキンカレー 牛乳<br>フルーツヨーグルト和え  | チーズ<br>ヨーグルト              | 牛乳<br>とり肉                   | ナタデココ<br>人参<br>玉ねぎ<br>グリーンピース<br>パイナップル         | 生姜<br>みかん缶                        | じゃが芋<br>サラダ油<br>オリーブ油<br>給食精米<br>大麦<br>ホイップクリーム | 三温糖<br>大豆                    | 710<br>22.3     | 21.3<br>1.9 |
| 14 (月)   | むぎ麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ<br>キャベツのごま醤油和え 相馬風いも煮   | 牛乳<br>油揚げ<br>とうふ<br>かつおぶし | とり肉<br>豚肉<br>みそ             | 生姜<br>小松菜<br>人参<br>ごぼう                          | キャベツ<br>こんにゃく<br>大根<br>ねぎ         | 給食精米<br>でん粉<br>ごま<br>里芋                         | 大麦<br>サラダ油<br>上白糖            | 645<br>31.1     | 20.8<br>2.1 |
| <b>カミングさんまる30献立</b>  |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 15 (火)   | チキンピラフ 牛乳 かみかみ和え<br>コーンスープ  | とり肉<br>するめ                | 牛乳<br>ベーコン                  | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>だいこん<br>きゅうり                  | 人参<br>グリーンピース<br>もやし<br>ぶなしめじ     | 給食精米<br>ごま<br>ドレッシング<br>有塩バター                   | バター<br>マヨネーズ<br>じゃが芋         | 597<br>20.0     | 19.1<br>2.6 |
| 16 (水)   |  お弁当日       |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 17 (木)   | しく食パン いちごジャム<br>牛乳 マカロニグラタン 春雨スープ   | 牛乳<br>チーズ<br>鶏肉           | とり肉<br>ベーコン                 | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>しいたけ<br>ほうれん草                 | 人参<br>マッシュルーム<br>はくさい<br>生姜       | 食パン<br>ペンネマカロニ<br>サラダ油<br>はるさめ                  | 苺ジャム<br>バター<br>パン粉           | 668<br>29.3     | 22.8<br>2.8 |
| 18 (金)   | むぎ麦ごはん 牛乳 春巻き<br>ポパイサラダ わかめスープ  | 牛乳<br>ハム<br>とうふ<br>かつおぶし  | 春巻き<br>わかめ<br>なると           | 玉ねぎ<br>パセリ<br>きゅうり<br>ねぎ<br>小松菜                 | にんにく<br>ほうれん草<br>コーン<br>小松菜       | 給食精米<br>じゃが芋<br>上白糖<br>いりごま                     | 大麦<br>サラダ油<br>白すり胡麻          | 626<br>20.4     | 24.5<br>2.4 |
| 21 (月)   | むぎ麦ごはん 牛乳 とりのごまみそ焼き<br>菊花和え いわしのつみれ汁  | 牛乳<br>味噌<br>いわしすり身<br>とうふ | とり肉<br>かに風味かま<br>卵<br>かつおぶし | 生姜<br>えのきたけ<br>大根<br>ごぼう                        | ほうれん草<br>きく<br>人参<br>ねぎ           | 給食精米<br>でん粉<br>上白糖                              | 大麦<br>白絞油<br>白すり胡麻           | 601<br>29.7     | 21.0<br>1.8 |
| 22 (火)   | ツナと人参ごはん 牛乳 ごまネーズ和え<br>なめこ汁   | 牛乳<br>油揚げ<br>ツナ           | ローズハム<br>かつおぶし<br>木綿豆腐      | 枝豆<br>人参<br>キャベツ<br>大根                          | 生姜<br>ほうれん草<br>もやし<br>ねぎ          | 上白糖<br>マヨネーズ<br>白すり胡麻<br>給食精米<br>強化米            | ごま<br>ドレッシング                 | 582<br>23.5     | 19.8<br>2.2 |
|  第2回学校給食地場産活用状況調査 (11/24~11/30)  |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| <b>福島応援メニュー (ミネストローネ:キャベツ)</b>   |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 24 (木)   | コッペパン 牛乳 県産梨ジャム ミネストローネ<br>鶏肉カレー照り焼き たこのマリネ   | 牛乳<br>とり肉<br>ベーコン         | 梨ジャム<br>たこ                  | にんにく<br>パプリカ赤<br>キャベツ<br>人参                     | レタス<br>きゅうり<br>玉ねぎ<br>トマト缶        | 食パン<br>シェルマカロニ<br>ドレッシング                        | じゃが芋                         | 630<br>34.6     | 15.0<br>2.5 |
| <b>日本型食生活献立</b>  |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 25 (金)   | ごはん 牛乳 いなだの塩焼き<br>白菜の漬物 いかと大根の煮物  | 牛乳<br>イカ輪切り<br>こんぶ        | いなだ<br>かつおぶし                | 大根<br>こんにゃく<br>はくさい                             | 人参<br>きゅうり                        | 給食精米<br>上白糖                                     | 里芋                           | 599<br>28.6     | 18.1<br>1.5 |
| 28 (月)   | ごはん 牛乳 川俣シャモハンバーグ<br>ブロッコリー和え チンゲン菜のスープ   | 牛乳<br>とり肉<br>卵            | シャモハンバーグ<br>とうふ             | ブロッコリー<br>ホールコーン缶<br>きくらげ                       | 人参<br>青梗菜                         | 給食精米<br>ドレッシン                                   | マヨネーズ<br>ごま油                 | 640<br>21.8     | 17.8<br>1.3 |
| 29 (火)   | ぶたどん 牛乳 磯香和え 沢煮椀  | ぶた肉<br>きざみのり              | 牛乳<br>かつおぶし                 | 人参<br>しらたき<br>紅しょうが<br>もやし                      | 玉ねぎ<br>ごぼう<br>小松菜<br>大根           | 給食精米<br>上白糖                                     | サラダ油                         | 621<br>26.5     | 19.9<br>2.3 |
| <b>そうま(う)まうま献立</b>   |   |                           |                             |   |                                   |   |                              |                 |             |
| 30 (水)   | ちゃんぽんめん 牛乳<br>里芋のチーズ焼き  | ぶた肉<br>いか<br>ベーコン         | あさり<br>牛乳<br>チーズ            | もやし<br>ねぎ<br>たけのこ<br>玉ねぎ                        | キャベツ<br>人参<br>しいたけ<br>パセリ         | 強力粉<br>里芋                                       | サラダ油                         | 628<br>29.2     | 21.0<br>2.7 |

☆「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場合、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<br>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 |
| 11月の平均栄養価       | 636       | 26.3   | 20.2 | 2.3 |

