



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2023年 2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	加リ-kcal タ/1kg	脂質g 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 (水)	カルシウムアップ献立		かえり煮干し 大豆 豚肉 なたと 油揚げ かつおぶし 牛乳	小松菜 玉ねぎ はくさい 人参 ねぎ しいたけ	さつまいも 強力粉 サラダ油 水あめ 上白糖 ごま	689 31.5	18.8 1.8
	にく 肉うどん ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮						
2 (木)	ウィンナードックパン 牛乳 こまつな クリームシチュー		ウィンナー 牛乳 ツナ とり肉 スキムミルク	小松菜 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース	食パン 上白糖 ドレッシング じゃが芋 有塩バター	757 32.6	30.2 2.5
	節分メニュー		味噌 かつおぶし だいず 牛乳 いわし 豚肉 かぶの漬物 豚汁 みそ大豆	ねぎ 生姜 かぶ きゅうり こんにやく 人参 とうふ 大根	サラダ油 給食精米 大麦 でん粉 大豆白絞油 三温糖 いりごま じゃが芋	714 31.1	21.8 2.7
6 (月)	カミングさんまる30献立		ぶた肉 かまぼこ うずら卵 牛乳 ツナ 上海バオズ	玉ねぎ はくさい 人参 干しいたけ たけのこ 青梗菜 きくらげ 切干大根	給食精米 大麦 でん粉 ごま油 上白糖 いりごま サラダ油	618 26.9	20.1 1.5
	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はっほうさい 八宝菜 ぎゅうにゅう パオズ ツナと切干し大根和え						
7 (火)	鉄分アップ献立		牛乳 とり肉 白ちくわ 干ひじき 凍豆腐 とうふ 味噌 かつおぶし	生姜 にんじん 根 しらたき 干しいたけ なめこ ねぎ 味噌 はくさい 人参	給食精米 三温糖 白絞油 こめサラダ 上白糖 でん粉 いりごま	659 30.1	23.5 2.4
	ごはん ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉とちくわの揚げ煮 ひじきの炒め煮 なめこ汁						
8 (水)	どうにゅうたんめんめん 豆乳坦々麺 ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華サラダ きよみ 清見オレンジ		ぶた肉 みそ とうにゅう 牛乳 ボンレスハム 錦糸卵	玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし たけのこ にんにく チンゲン菜 きくらげ 人参 レタス きゅうり 清見オレンジ	強力粉 白ねり 胡麻 中華ドレッシング	641 27.3	21.1 2.2
	コッペパン プルベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 くるまが 車麩のミートグラタン たまご ふわふわ卵スープ		チーズ 卵 粉チーズ とり肉 鶏肉 牛乳 豚ひき肉	セロリー パセリ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン 生姜 トマト缶	パン粉 食パン ジャム 焼ふ	679 34.6	23.3 1.9
10 (金)	ドライカレー フルーツヨーグルト和え ぎゅうにゅう 牛乳		豚ひき肉 大豆ミート スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ダイストマト グリンピース パイン缶 みかん缶	給食精米 大麦 カレールー 生クリーム	635 22.1	18.7 1.5
	13 (月)	お弁当の日					
14 (火)	ごもく 五目チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 チョコプリン くま 茎わかめサラダ ワンタンスープ		やきぶた 卵 牛乳 ボンレスハム ぶた肉 茎わかめ	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース キヤベツ きゅうり きくらげ	給食精米 サラダ油 マヨネーズ	647 25.6	24.5 2.9
	けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いそべあ ささかまの磯辺揚げ いちご		とり肉 油揚げ こんぶ かつおぶし 牛乳 笹かまぼこ あおのり	大根 人参 ごぼう こんにやく ねぎ はくさい 干しいたけ いちご	強力粉 さといも 小麦粉 白絞油	659 30.6	18.3 2.6
16 (木)	シュガートースト ぎゅうにゅう 牛乳 まめ ひじきと豆のサラダ カレーヌードルスープ		干しひじき 牛乳 ウインナー	きゅうり コーン 枝豆 人参 玉ねぎ キヤベツ	食パン グラニュー糖 生クリーム マーガリン ツナ 三温糖 いりごま マカロニ	678 24.2	24.2 3.2
	17 (金)	お弁当の日					
20 (月)	日本型食生活献立		牛乳 サバ切身 焼きのり 豚肉 とうふ かつおぶし	ゆず ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	給食精米 大麦 里芋	581 24.5	21.2 1.6
	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの幽庵やき のりあえ いも こじる 芋の子汁						
21 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おかかあえ みそおでん		牛乳 糸かつお節 焼竹輪 結び昆布 一口がんも さつまあげ うずら卵 かつおぶし	わかめ 小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 こんにやく	給食精米 里芋 上白糖	578 24.2	14.6 3.4
	22 (水)	6年生お楽しみ給食 1年生～5年生お弁当の日					
24 (金)	そうま◎うまうま献立		牛乳 まだら 豚肉 とうふ こんぶ ウインナー チーズ	はくさい 大根 人参 えのきたけ 干しいたけ ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ	給食精米 大麦 のり玉ふりかけ じゃが芋	646 29.2	23.0 2.6
	ソーセージのチーズ焼き たらちり						
27 (月)	5年生リクエスト給食		豚肉 牛乳 ハム とうふ わかめ	生姜 にんにく ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん にら もやし コーン きゅうり キヤベツ	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖 でん粉 マカロニ マヨネーズ いりごま	601 23.4	20.0 2.5
	ぶた 豚キムチ丼 ぎゅうにゅう マカロニサラダ わかめスープ						
28 (火)	カミングさんまる30献立		牛乳 かわいい 焼竹輪 とうふ 油揚げ かつおぶし	ごぼう れんこん 人参 こんにやく もやし ねぎ	給食精米 サラダ油 でん粉 上白糖 いりごま	620 28.7	13.3 2.2
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 小ガレイのから揚げ れんこんのきんぴら あがらあ 油揚げのみそ汁						

☆「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 栄養価の基準	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	2月の平均栄養価	630	23.6	17.5

