



相馬市立大野小学校
2023年 1月

日付	こ ん だ て め い	血や肉になるもの 魚・肉・卵・大豆・牛乳類	体の調子をととのえる 野菜・果物類	力や熱のもとになる 米・麦・油脂・さとう類	加リ-kcal タℓ/kg	脂質g 塩分g		
	お正月献立							
10 (火)	しこくまいい 紫黒米入りごはん ほんぶしょうゆほ ぼっけの昆布醤油干し ぎゅうにゅう だいこん 牛乳 大根なます 白玉雑煮	ゴマ塩 牛乳 ぼっけ昆布醬 とり肉 あぶらあげ なた	大根 人参 干しいたけ ほうれんそ ごぼう	給食精米 紫黒米 上白糖 白玉だんご	582 26.2	15.4 3.7		
11 (水)	カミングさんまる30献立							
	めん ぎゅうにゅう マーボー麺 牛乳 れんこんサラダ コーヒーミルク	とうふ ぶた肉 鶏肉 味噌 牛乳 ハム	生姜 人参 玉ねぎ 人参 にら ねぎ	中華めん 上白糖 でん粉 マヨネーズ いりごま コーヒーミルク	687 29.8	22.4 2.3		
12 (木)	しよく 食パン ファイバーマレーツシヤム ぎゅうにゅう 牛乳 ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 ひよこ豆 ロースハム ベーコン チーズ	レタス きゅうり ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ ダイストマト セロリー スイートコーン	食パン ママレード ごま ドレッシング じゃがいも サラダ油	577 23.7	16.6 1.9		
13 (金)	びびん どん ぎゅうにゅう ビビンバ丼 牛乳 もずくスープ いよかん	豚肉 鶏糸卵 錦糸卵 牛乳 もずく なた とうふ	ぜんまい 人参 もやし 小松菜 人参 しいたけ 青梗菜 ねぎ いよかん	給食精米 大麦 上白糖 いりごま 白すり胡麻 ごま油	606 25.8	20.9 2.1		
16 (月)	カルシウムアップ献立							
	ポークカレー ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな あ もの 小松菜とひじきの和え物 ヨーグルト	ソフール 豚肉 スキムミルク チーズ 鶏肉 牛乳 干ひじき	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム ダイストマト 小松菜	給食精米 大麦 じゃが芋 カレー サラダ油 上白糖 ごま油	609 21.1	17.2 2.1		
17 (火)	6年生リクエスト献立							
	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ささみのレモン漬 け ポテトサラダ にらのかき玉汁	とり肉 木綿豆腐 ロースハム 牛乳 なた 牛乳 かつおぶし	きゅうり 人参 玉ねぎ にら レモン	給食精米 じゃが芋 サラダ油 上白糖 マヨネーズ	687 30.2	24.5 3.3		
18 (水)	なめこうどん ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりと白菜の漬物 りんごとさつまいもの蒸し パン	とり肉 油揚げ なた かつおぶし 牛乳 こんぶ 紙カップ	なめこ 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 小松菜 はくさい きゅうり	強力粉 ホットケーキ 上白糖 さつま芋 バター	632 25.3	14.3 2.7		
19 (木)	鉄分アップ献立							
	コッペパン チキンナゲット ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ ほうれん草とあさりのスープ	あさり 鶏挽肉 粉チーズ 牛乳	人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草	ドレッシング コッペパン パン粉 マヨネーズ 小麦粉 サラダ油	677 28.7	26.8 1.3		
20 (金)	日本型食生活献立							
	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 たらこの和風マヨネーズ焼き きんぴらごぼう なた 豚汁	紙カップ さつまあげ 豚肉 とうふ 味噌 かつおぶし 牛乳 まだら 生	ごぼう 人参 こんにやく 大根 ねぎ ぶなしめじ こねぎ 葉	サラダ油 ごま 上白糖 じゃが芋 給食精米 大麦 マヨネーズ	618 29.6	19.1 2.2		
23 (月)	あぶらふ たまご どん ぎゅうにゅう 油麩の卵とじ丼 牛乳 マカロニサラダ う まめじる マカロニサラダ 打ち豆汁	牛乳 ロースハム だいず なまあげ かつおぶし 味噌 とり肉 卵	きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	サラダ油 マカロニ マヨネーズ 里芋 給食精米 強力麩 上白糖	619 27.9	16.6 2.6		
1/24~1/30 全国学校給食週間								
24 (火)	ごはん あじつ の り ぎゅうにゅう さけ しおや 味付け海苔 牛乳 鮭の塩焼き だいこん そくせき 大根の即席づけ すいとん汁 はじめの給食	味付のり 牛乳 さけ とり肉 油揚げ かつおぶし	大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにやく ねぎ	給食精米 薄力粉 白玉粉	626 33.1	15.2 2.4		
25 (水)	なみえ焼きそば ぎゅうにゅう あ 牛乳 揚げしゅうまい しらたま 白玉入りフルーツポンチ 浜通り	ぶた肉 あおさ 牛乳 シューマイ	キャベツ もやし 玉ねぎ バナナ パイン缶 みかん缶 桃缶	焼そばめん サラダ油 白絞油 白玉だんご ゼリー 三温糖	706 25.9	18.5 2.2		
26 (木)	ココア揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーサラダ ふゆやさい 冬野菜スープ	ミルクココア スキムミルク 牛乳 ウインナー	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 はくさい 人参	食パン グラニュー糖 大豆白絞油 ごまクリー じゃが芋	635 23.1	24.9 2.2		
27 (金)	ふくしま旬の食材活用推進事業							
	ほっきごはん ぎゅうにゅう て や 牛乳 プリの照り焼き そうま ポパイサラダ あお 青のりのみそ汁 ひとくち 一口ゼリー	ほっきがい 油揚げ 牛乳 ぶり ハム あおのり とうふ 味噌	人参 生姜 ほうれん草 きゅうり コーン にんにく だいこん葉 ねぎ	給食精米 上白糖 サラダ油 白すり胡麻 じゃが芋 ゼリー	648 30.6	19.5 3.2		
30 (月)	ふくしま旬の食材活用推進事業							
	ごはん ぎゅうにゅう あまから い 牛乳 甘辛つくね ひきな炒り こづゆ 中通り・会津	牛乳 豚ひき肉 卵 とうふ 油揚げ さつまあげ 貝柱 かつおぶし	玉ねぎ 生姜 ねぎ 大根 人参 しいたけ こんにやく しらたき	給食精米 パン粉 サラダ油 上白糖 でん粉 里芋 白玉麩	644 26.8	19.2 2.6		
31 (火)	カレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサラダ オニオンスープ	ウインナー 牛乳 まぐろフレーク	コーン 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 玉ねぎ えのきだけ きゅうり	給食精米 バター カレールー じゃがいも サラダ油 和ドレッシング	603 17.9	26.0 2.6		
☆「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 を調整しています。 ☆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	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	
1月の平均栄養価				634	26.6	19.8	2.5	

☆「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。

