



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2023年4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	加り-kcal ｸﾞﾗﾑ/ｸﾞ	脂質g 塩分g
7 (金)	お弁当の日					
10 (月)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんにく 生姜 ヤサイジュース パイン缶 みかん缶 桃缶 バナナ にんじん 玉ねぎ	給食精米 大麦 サラダ油 じゃが芋	694 21.9	21.4 2.4
11 (火)	お花見献立 チキンライス 牛乳 菜の花和え すまし汁 さくらゼリー	かつおぶし とうふ とり肉 牛乳 卵	えのきたけ 人参 みつば 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース なの花 小松菜 キャベツ	紅梅花麩 ゼリー 給食精米 上白糖 バター サラダ油	605 23.6	14.2 2.2
12 (水)	肉うどん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ ゆかり漬	豚肉 こんにゃく 牛乳 かつおぶし あおりのり 笹かまぼこ 卵	なると 小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	強力粉 サラダ油 薄力粉 白絞油 ゆかり	646 29.7	18.2 2.9
13 (木)	シュガートースト 牛乳 ハムマリネサラダ アルファベットスープ	牛乳 ウインナー ハム	サニーレタス 人参 きゅうり 赤玉ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ	食パン グラニュー糖 生クリーム マーガリン オリーブ油 上白糖 マカロニ じゃが芋	633 24.3	25.4 2.6
14 (金)	お弁当の日					
17 (月)	むぎ麦ごはん 鉄っこひじき 牛乳 ほいこーろー 回鍋肉 ワンタンスープ	ひじき佃煮 牛乳 ぶた肉 なまあげ 味噌	人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 にら もやし 干しいたけ	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖 でん粉 肉入りワンタン ごま油	624 21.6	24.0 2.7
18 (火)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 赤魚の青葉揚げ ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳 赤魚 あおりのり とうふ かつおぶし 味噌	玉ねぎ 人参 きゅうり こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう	給食精米 でん粉 サラダ油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	726 26.7	25.4 2.4
19 (水)	鉄分アップ献立 しお塩タン麺 牛乳 ジャーマンポテト ぶどうゼリー (鉄強化)	豚肉 なたと あさり ウインナー 牛乳	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ にら ねぎ きくらげ スイートコーン	強力粉 じゃが芋 サラダ油 ゼリー	642 26.6	14.8 2.3
20 (木)	鉄分アップ献立 コッペパン セルフ焼きチキンサンド 添えレタス 牛乳 クラムチャウダー	とり肉 牛乳 ベーコン あさり	サニーレタス 人参 玉ねぎ パセリ コーン マッシュルーム	コッペパン じゃが芋	674 35.3	23.3 2.4
21 (金)	カミングさんまる30献立 むぎ麦ごはん 牛乳 野菜と雑穀の噛むふりかけ じゃがいものうま煮 かみかみサラダ	ふりかけ 牛乳 ぶた肉 なまあげ うずら卵 ハム するめ	人参 筍 こんにゃく しいたけ 枝豆 ごぼう きゅうり コーン たくわん キャベツ	給食精米 大麦 じゃが芋 上白糖 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	609 22.5	17.6 2.1
24 (月)	そうま㊦うまうま献立 むぎ麦ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 切り昆布の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 白身魚 粉チーズ 細切昆布 さつまあげ 油揚げ 味噌 かつお節	玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ しらたき 人参 小松菜	給食精米 大麦 マヨネーズ 三温糖 サラダ油 じゃがいも	599 32.6	16.1 2.6
25 (火)	ビビンバ丼 牛乳 千草和え わかめスープ	豚ひき肉 錦糸卵 牛乳 いか短冊 わかめ	もやし ぜんまい 小松菜 人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ	給食精米 サラダ油 上白糖 いりごま ごま油 白すり胡麻 白玉麩	598 28.4	17.7 3.6
26 (水)	カルシウムアップ献立 ごもく五目うどん 牛乳 さつまいもと煮干しの揚げ煮 ヨーグルト	ぶた肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし こんにゃく 牛乳 かえり煮干し大豆 ヨーグルト	干しいたけ たけのこ 小松菜 ねぎ 人参 ごぼう	強力粉 さつま芋 でん粉 白絞油 上白糖 水あめ いりごま	710 32.2	18.2 2.6
27 (木)	食パン イチゴジャム 牛乳 チキンカツ 添え野菜 イタリアンスープ	牛乳 とり肉 卵 粉チーズ ベーコン	パセリ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ダイストマト缶 サニーレタス キャベツ	薄力粉 パン粉 サラダ油 食パン 苺ジャム	744 34.8	28.7 2.5
28 (金)	お弁当の日					

☆「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ください。

栄養所要量 栄養価の基準	I単位* -kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0
	654	27.7	20.3	2.5

