



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2024年 2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	加味-kcal カバ7g	脂質g 塩分g
1 (木)	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ 鶏肉のマスタード焼き 添えレタス パイザンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆	にんにく サニーレタス 生姜 キヤベツ 玉ねぎ 人参	コッペパン マーシャルビーンズ オリーブ油 サラダ油 じゃが芋 シェルマカロニ	639 29.2	20.1 2.1
節分献立・カミングさんまる30献立						
2 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま和え 根菜汁 あとひきみそ大豆	牛乳 まいわし かつおぶし みそ あとひきみそ大豆	生姜 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ	給食精米 大麦 三温糖 でん粉 サラダ油 白すり胡麻 じゃがいも	641 25.9	16.9 2.3
5 (月)	キムチチャーハン 牛乳 かみかみサラダ ワンタンスープ	牛乳 するめ ぶた肉 鶏肉	ごぼう きゅうり コーン 千切りたくあん にんにく 生姜 人参 干しいたけ	給食精米 ごま油 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 肉入りワンタン	655 19.8	18.0 3.4
6 (火)	わかめごはん 牛乳 えびといかのチリソース 豆乳入りすいとん汁	味噌 かつおぶし いか えび なまあげ 豚肉 油揚げ とうふ 豆乳	はくさい 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 枝豆 コーン ごぼう ぶなしめじ	給食精米 でん粉 大豆白絞油 三温糖 さつま芋 すいとん	673 31.6	17.0 2.9
カルシウムアップ献立						
7 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 モーモーゼリー 小松菜サラダ	やきぶた なた 餃子 牛乳	人参 もやし たけのこ ほうれん草 コーン ねぎ 生姜 小松菜	強力粉 いらごま ドレッシング モーモーゼリー	586 23.5	15.2 2.0
8 (木)	コッペパン 牛乳 いちごジャム 焼麩のミートグラタン オニオンスープ	チーズ ウインナー 牛乳 ぶた肉	ぶなしめじ マッシュルーム ダイストマト パセリ 玉ねぎ キヤベツ 人参 えのきたけ	上白糖 サラダ油 苺ジャム 食パン 焼ふ	656 26.9	22.8 2.6
5年生リクエスト給食						
9 (金)	ドライカレー 牛乳 揚げシュウマイ グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆ペースト ビーンズ チーズ シュウマイ	ピーマン セロリ 生姜 にんにく トマト レタス きゅうり にんじん	給食精米 大麦 バター 三温糖 大豆白絞油	714 23.8	27.4 2.2
13 (火)	中華風混ぜごはん 牛乳 一口いちごゼリー 春雨スープ	焼き豚 ベーコン なると 牛乳 あさり水煮 木綿豆腐 卵	にんじん たけのこ コーン ねぎ グリーンピース 玉ねぎ	給食精米 上白糖 いちご マロニー ゼリー	562 22.2	15.6 2.1
14 (水)	クリームスパゲティ 牛乳 大根とハムのマリネ	ベーコン 牛乳 粉チーズ ハム	きゅうり 人参 えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム ほうれん草 大根 レタス	強力粉 バター オリーブ油 上白糖	641 24.2	22.0 2.2
15 (木)	6年生お楽しみ給食 生～5年生お弁当の日					
16 (金)	お弁当の日					
日本型食生活献立						
19 (月)	麦ごはん 牛乳 さばの西京みそ焼き おかかあえ いもの汁	牛乳 さば 西京味噌 糸かつお節 ぶた肉 とうふ かつおぶし みそ	キャベツ こんにやく 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ	給食精米 大麦 上白糖 里芋	652 27.2	24.2 1.5
鉄分アップ献立						
20 (火)	麦ごはん 鉄つ子ひじき 牛乳 豆腐ハンバーグ 切り干し大根の和えもの 小松菜のみそ汁	ひじきのり 牛乳 みそ とうふ とり肉 いとこまぼこ 卵 かつおぶし 油揚げ	たまねぎ ねぎ 人参 キヤベツ 切干大根 コーン きゅうり もやし 小松菜	給食精米 大麦 パン粉 上白糖 でん粉 ドレッシング	632 29.9	17.9 2.7
21 (水)	豆乳坦々麺 牛乳 ほうれん草の卵和え	ぶた肉 みそ 豆乳 牛乳 卵	干しいたけ ほうれん草 もやし キヤベツ にんにく 生姜 たけのこ きくらげ 玉ねぎ 青菜	強力粉 白すり胡麻 白ねり胡麻 上白糖 サラダ油	614 27.3	19.8 2.4
22 (木)	セサミトースト 牛乳 みゆやさい まめ豆サラダ	牛乳 冷凍大豆 ハム チーズ とり肉 スキムミルク	玉ねぎ ほうれん草 レタス きゅうり 人参 レモン はくさい ぶなしめじ	食パン グラニュー糖 生クリーム マーガリン オリーブ油 三温糖 いらごま 白すり胡麻	726 28.4	30.4 2.7
そうま♡うまうま献立						
26 (月)	麦ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら 青さのみそ汁	味噌 粉チーズ 粉チーズ さつまあげ 干ひじき とうふ あおのり かつおぶし	パセリ れんこん ごぼう 人参 枝豆 ねぎ	給食精米 大麦 マヨネーズ サラダ油 いらごま 三温糖 じゃが芋	608 28	18.7 2.5
27 (火)	ハヤシライス 牛乳 シルバーサラダ	ぶた肉 牛乳 ハム	キャベツ にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ダイストマト きゅうり	給食精米 じゃが芋 バター マロニー マヨネーズ	700 20.8	24.0 2.6
28 (水)	きつねうどん 牛乳 かきあげ いやかん	大豆 焼竹輪 卵 こんぶ かつおぶし 牛乳 あおさ むきえび	干しいたけ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう いよかん	強力粉 小麦粉 白絞油	682 31.0	18.7 4.3
29 (木)	食パン ファイバージャム 牛乳 じゃがいものチーズ焼き カレースープ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉	玉ねぎ パセリ 人参 キヤベツ	食パン ジャム じゃが芋 シェルマカロニ	709 21.2	27.5 3.5

☆「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、炭水化物の量が調整されています。
 ☆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	640	24.0	17.8	2.0
	652	25.9	21.0	2.6