



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2024年3月

日付	こんだてめい	加り-kcal ﾀﾝﾊﾞｸg	脂質g 塩分g	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (金)	ひな祭り献立	611 23.9	15.2 1.6	錦糸卵 鶏挽肉 とうふ かまぼこ	牛乳 油揚げ かつおぶし	干しいたけ きぬさや キャベツ ごぼう 人参 みつば	かんぴょう ほうれん草 えのきたけ	いりごま サラダ油 紅梅花麩 ドレッシング	上白糖 給食精米 さくらもち
	ちらし寿司 すまし汁 桜もち								
4 (月)	カルシウムアップ献立	691 24.9	21.2 1.9	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉 ハム	人参 にんにく マッシュルーム ほうれん草 コーン	玉ねぎ 生姜 トマトジュース きゅうり	給食精米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	大麦 加ールウ オリーブオイル 白すり胡麻
	ポークカレー ポパイサラダ								
5 (火)	そうま(う)ま献立	600 28.8	13.6 2.1	牛乳 豚肉 味噌	かれい とうふ かつおぶし	キャベツ こんにやく 大根 しいたけ	きゅうり 人参 ごぼう ねぎ	でん粉 サラダ油	大豆白絞油 給食精米
	ごはん 即席漬								
6 (水)	みそラーメン 春巻き	695 23.4	26.0 2.5	ぶた肉 味噌 春巻	鶏肉 牛乳 わかめ	もやし ねぎ にんにく レタス	キャベツ 人参 コーン ニラ きゅうり	強力粉 白絞油	サラダ油 ドレッシング
	チョレギサラダ								
7 (木)	フルーツホイップサンド 海藻サラダ	626 20.2	25.7 2.2	ベーコン 卵	牛乳 海藻サラダ	パイン缶 ミカン缶 レタス 玉ねぎ	黄桃缶 きゅうり 人参 キャベツ パセリ コーン	コッペパン いりごま	生クリーム ドレッシング
	たまご 卵とキャベツのスープ								
8 (金)	卒業を祝う献立	573 28.4	13.9 2.0	とり肉 牛乳	豚肉 かつおぶし	人参 小松菜 にんにく ごぼう	菜の花 もやし 大根 ねぎ 干しいたけ	給食精米 いりごま	紫黒米 ごま塩 ゼリー
	紫黒米入りごはん 菜の花和え お祝いゼリー								
11 (月)	カミングさんまる30献立	663 26.3	18.4 2.0	牛乳 とり肉	ぶた肉 卵	はくさい 小松菜 生姜 ごぼう	えのきたけ デコポン れんこん 玉ねぎ	給食精米 でん粉 上白糖 パン粉	大麦 白絞油 いりごま
	麦ごはん 白菜と肉団子スープ								
12 (火)	鉄分アップ献立	638 32.6	19.5 2.4	とり肉 あぶりあげ あさり かつおぶし	鮭 青のり 卵 干ひじき 牛乳 とうふ 味噌	人参 干しいたけ 大根	ごぼう ほうれん草 ねぎ	給食精米 サラダ油 小麦粉	糸こん 上白糖
	ひじきごはん ほうれん草とあさりの味噌汁								
13 (水)	肉うどん いちご	704 31.7	16.7 3.0	ぶた肉 かつおぶし 牛乳 チーズ	かまぼこ こんぶ 卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草 いちご	ごぼう 干しいたけ ねぎ	強力粉 バター	ホットケーキミックス さつま芋
	チョコチップパン アルファベットスープ								
14 (木)	チョコチップパン グリーンサラダ	568 20.1	17.1 1.5	牛乳 ウインナー	玉ねぎ きゅうり 人参 レタス	パプリカ キャベツ 人参 リーフレタス	パプリカ キャベツ 人参 リーフレタス	チョコチップパン マカロニ ミルメイク	じゃがいも ドレッシング
	アルファベットスープ ミルメイク								
15 (金)	麦ごはん たくわん和え	699 27.7	27.2 2.1	牛乳 卵 かつおぶし	とり肉 とうふ	にんにく 人参 玉ねぎ ぶなしめじ	キャベツ きゅうり たくわん 水菜	給食精米 上白糖 いりごま サラダ油	大麦 ドレッシング でん粉 デザート
	たけのこ お楽しみデザート								
18 (月)	お弁当の日								
19 (火)	お弁当の日								
21 (木)	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。
 ☆インフルエンザ等による学年閉鎖があった場合は、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
今月の平均栄養価	642	24.0	17.8	2.0
	642	26.1	19.4	2.1



卒業してもバランスよく食べることをわすれずに！



pp p p p p

