



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2024年 1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		カロリー-kcal たんぱくg	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			
10 (水)	鉄アップ献立	豚肉	いか	生姜	にんにく	強力粉	油	587	14.8
	ごもく 五目あんかけラーメン 牛乳 むきえび なると 牛乳 ひじきのマリネ みかん	むきえび なると 牛乳	いか あさり ツナ 干ひじき	人参 ねぎ もやし きゅうり みかん	にんにく キャベツ きくらげ 玉ねぎ みかん	強力粉 でん粉	油 ドレッシング	25.8	2.7
11 (木)	コッペパン 牛乳 パテチョコ	牛乳	白花豆	レモン汁	人参	コッペパン	じゃが芋	686	22.0
	ささみレモン漬 ツナポテトサラダ はくさい 白菜とわかめのスープ	ツナ とり肉	わかめ	きゅうり はくさい えのきたけ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	マヨネーズ でん粉 上白糖	チョコ 油	29.0	2.8
12 (金)	お正月献立	牛乳	ぶり	大根	人参	給食精米	紫黒米	646	20.7
	しこくまい 紫黒米ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます しらたまい ぞうに 白玉入り雑煮	とり肉 なると	あぶらあげ かつおぶし	干しいたけ ごぼう	ほうれん草 ほうれん草	給食精米 上白糖 白玉だんご	紫黒米 ごま	27.8	2.0
15 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 なつとう ごま和え	牛乳	なつとう	ほうれん草	もやし	給食精米	大麦	654	20.4
	おでん	とり肉 昆布 焼竹輪 一口がんと	うずらの卵 さつま揚げ かつおぶし	こんにやく 人参 キャベツ	人参 キャベツ	白すり胡麻 里芋	三温糖	30.6	2.1
16 (火)	カレーピラフ 牛乳 フレンチサラダ	ウインナー	牛乳	玉ねぎ	人参	給食精米	カレールウ	677	30.8
	ふわふわ卵スープ	ハム チーズ	卵 とり肉	枝豆 きゅうり トマト	レタス コーン 小松菜	油 オリーブ油 パン粉	上白糖	22.7	3.0
17 (水)	カルシウムアップ献立	とり肉	油揚げ	人参	ごぼう	強力粉	油	696	20.8
	けんちんうどん 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮 チーズ	かまぼこ 牛乳 大豆	かつおぶし かえり煮干 チーズ	小松菜 ねぎ こんにやく	大根 こんにやく	さつま芋 ごま 水あめ	でん粉 上白糖	32.3	3.0
18 (木)	カミングさんまる30献立	牛乳	ウインナー	ごぼう	人参	食パン	グラニュー糖	669	27.9
	シュガートースト 牛乳 ごぼうサラダ トマトと豆のスープ	ひよこ豆	ビーンズ	きゅうり 枝豆 トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ	生クリーム マヨネーズ マカロニ	マーガリン いりごま	22.7	2.3
19 (金)	日本型食生活献立	牛乳	まだら	ぶなしめじ	こねぎ	給食精米	大麦	584	18.8
	むぎ 麦ごはん 牛乳 たららの和風マヨネーズ焼き おひたし 具だくさんみそ汁	チーズ 糸かつお節 かつおぶし	味噌 とうふ	小松菜 人参 ごぼう	キャベツ こんにやく 大根	油 じゃが芋	マヨネーズ	26.3	1.9
22 (月)	むぎ 麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 小松菜のナムル 酢鶏	とうふ とり肉	牛乳 ひじきの佃煮	小松菜 きゅうり 玉ねぎ ピーマン	もやし 生姜 人参 筍 しいたけ	ごま油 大麦 でん粉 上白糖	給食精米 さつまいも 大豆白絞油 いりごま	647	19.2
	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き コーンすいとん 切り干し大根のごまあえ	糸かまぼこ かつおぶし	さけ 豚肉	切干大根 人参 大根 ごぼう	小松菜 ねぎ 干しいたけ クリームコーン	給食精米 三温糖 マーガリン	白すり胡麻 すいとん粉	627	15.8
1/24~1/30全国学校給食週間									
24 (水)	昭和60年頃から「ソフトめん」が給食に登場しました。学校給食向けに開発され、袋から出しためんを汁物やミートソースに絡めて食べます。現在は、ソフトめん・中華めんのどちらも給食メニューとして子どもたちが楽しみにしています。	豚肉	ヨーグルト	キャベツ	もやし	焼そばめん	油	731	21.6
	なみえ焼きそば 牛乳 揚げシュウマイ フルーツ ヨーグルト和え 添えレタス	牛乳 ココナッツ	シューマイ	人参 みかん バナナ	パイ もも サニーレタス	生クリーム 上白糖		27.6	1.7
25 (木)	昭和21年食料不足で栄養が足りない日本の子どもたちのために、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉などの食料が送られ昭和25年頃にコッペパンが給食に登場しました。現在、給食に登場するココア揚げパンは給食の人気ナンバーワンです。	牛乳	海藻サラダ	もやし	きゅうり	グラニュー糖	油 ココア	695	26.9
	ココア揚げパン 牛乳 海藻サラダ カレーヌードルスープ	ハム ウインナー	ウインナー	人参 キャベツ	玉ねぎ トマト	ごま マカロニ コッペパン ドレッシング	じゃが芋	24.3	3.0
26 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそやき ひきな炒り うち豆汁 中通り	牛乳	とり肉	生姜	大根	給食精米	大麦	667	22.1
		味噌 さつまあげ かつおぶし	油揚げ 打ち豆	人参 つきこんにやく ごぼう ねぎ	干しいたけ こんにやく ねぎ	でん粉 上白糖 三温糖	すりごま 里芋	28.5	2.4
29 (月)	チキンカツ丼 牛乳 こづゆ 会津 りんごゼリー	とり肉 かつおぶし 貝柱	卵 牛乳	レモン汁 にんじん 干しいたけ きぬさや	キャベツ しらたき きくらげ りんごゼリー	給食精米 薄力粉 油 白すり胡麻	大麦 パン粉 上白糖 里芋	716	25.8
								23.9	2.6
30 (火)	昭和51年米飯給食が導入され、メニューが多様化し献立内容が充実してきました。カレーライスなどの米飯メニューが人気となりました。たこ飯は地元食材を使ったメニューで郷土の料理として給食に登場します。	油揚げ	たこ	人参	小松菜	給食精米	三温糖	588	17.1
	たこめし 牛乳 磯和え 相馬の豚汁 浜通り・相馬	牛乳 豚肉 味噌	あおさ とうふ かつおぶし	もやし 大根 ごぼう	こんにやく ねぎ キャベツ	里芋 油		26.1	2.3
31 (水)	ジャージャー麺 牛乳 にらとわかめのスープ	豚ひき肉 牛乳 もめん豆腐	味噌 わかめ なると	生姜 人参 きゅうり にら	にんにく 玉ねぎ ねぎ	ソフトめん 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 いりごま	609	18.4
								27.2	2.4

☆「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
	640	24.0	17.8	2.0
1月の平均栄養価	654	26.5	21.4	2.4





こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2024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	カロリー-kcal タンパクg	脂質g 塩分g
----	-------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------	------------