



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年2月

日付	こ ん だ て め い	カリ-kcal タップク	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 (月)	わかめごはん 牛乳 たらちり マカロニサラダ	556 20.6	15.7 2.9	牛乳 まだら 生 とうふ こんぶ ロースハム	わかめ はくさい 大根 人参 しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり	給食精米 マカロニ 強化米 マヨネーズ	
2 (火)	せつぶんこんだて 節分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 大豆いりごま和え わかめの味噌汁	626 25.9	20.5 2.2	牛乳 わかめ とうふ 味噌 青大豆 いわし開き かつおぶし	大根 人参 生姜 小松菜 もやし	給食精米 強化米 サラダ油 三温糖	大麦 じゃが芋 でん粉
3 (水)	にく 肉うどん 牛乳 あ かき揚げ	650 29.2	13.1 2.2	鶏肉 かつおぶし 牛乳 いか こうなご 卵	はくさい ねぎ 人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	強力粉 小麦粉 大豆白絞油	
4 (木)	セルフチーズサンド 牛乳 ポークピーンズ ブロッコリーサラダ	683 30.4	25.5 3.9	チーズ ベーコン 牛乳 だいす ぶた肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム バセリ ブロッコリー キュベツ キヤベツ コーン	食パン ワイン オリーブオイル	じゃが芋 上白糖 三温糖
5 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 や すき焼き 煮 スイートポテトサラダ	650 23.0	20.3 2.2	牛乳 豚肉 焼きとうふ ボンレスハム	じらしたき えのきたけ しゅんきく ねぎ はくさい 人参 干しいたけ 玉ねぎ	給食精米 大麦 サラダ油 マヨネーズ	強化米 三温糖 さつま芋
8 (月)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 あ ポークシューまい ゆかり漬け	580 22.8	19.0 1.3	豚肉 いか短冊 かまぼこ うずら卵 牛乳 肉焼	生姜 玉ねぎ 人参 はくさい 青梗菜 たけのこ 木耳 キヤベツ	給食精米 強化米 ごま油 でん粉	大麦 なたね油 ゆかり
9 (火)	がこうきゅうしょくいさくいしょういきょううぎょうにほんがたしょくせいかつこんだて 学校給食食材無償提供事業・日本型食生活献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶりのてり焼 な 菜の花和え とんじる 豚汁	602 29.1	18.0 2.2	牛乳 ぶり ソフトチキ ぶた肉 とうふ 味噌 かつおぶし	生姜 ぶなしめじ 菜の花 もやし 小松菜 人参 こんにゃく はくさい 大根	給食精米 大麦 強化米 じがいも サラダ油	
10 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 春巻 こまつな 小松菜とひじきのナムル	645 27.8	21.1 1.3	なると あさり うずら卵 ぶた肉 牛乳 五目春巻 干ひじき 鶏肉	きゅうり はくさい もやし キヤベツ ねぎ 生姜 人参 筍水煮 しいたけ	ごま油 サラダ油 強力粉	いりごま
12 (金)	ほうさいび ちくじょひんこんだて 防災備蓄食品献立・カルシウムアップ献立 カレーライス 牛乳 春雨サラダ ヨーグルト	696 25.5	20.3 2.2	豚肉 牛乳 ボンレスハム ヨーグルトチーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピ にんにく 生姜 チャツネ トマトジュース キヤベツ	じゃが芋 はるさめ ドレッシング 給食精米	サラダ油 上白糖 おおむぎ
15 (月)	こんだて そうま@うまうま献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き あお ほうれん草卵和え 青のりのみそ汁	608 26.6	21.0 2.1	牛乳 まだら 生 粉チーズ 卵 あおのり とうふ 味噌 かつおぶし	パセリ ほうれん草 キヤベツ 人参 だいこん葉ねぎ	給食精米 大麦 強化米 上白糖 じが芋	マヨネーズ サラダ油
16 (火)	ごはん 青椒肉絲 牛乳 もずくスープ	550 24.5	16.0 1.8	ぶた肉 牛乳 もずく 卵 とうふ なると	生姜 筋水煮 サラダ油 人参 しいたけ ねぎ もやし	給食精米 強化米 ごま	
17 (水)	たまご 卵とじうどん 牛乳 大豆と小女子の揚げ煮 いちご	663 30.3	17.6 2.6	卵 とり肉 かまぼこ かつおぶし こんぶ 牛乳 大豆 小女子	人参 ねぎ ねぎ ほうれん草いちご ほうれん草いちご	強力粉 サラダ油 水あめ	さつま芋 いりごま 上白糖
18 (木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ミネストローネ	698 24.6	18.6 2.3	牛乳 ベーコン ひよこ豆 わかめ	玉ねぎ 人参 キヤベツ セロリー トマト缶 きゅうり コーン レタス	ジャム マカロニ じが芋 コッペパン ドレッシング	
19 (金)	きゅうしょく 給食はありません。お弁当の日						
22 (月)	てつぶん こんだて 鉄分アップ献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそやき す さう レモン酢あえ ほうれん草とあさりのスープ	567 25.0	19.1 2.2	牛乳 とり肉 味噌 あさり あさり とうふ	生姜 キャベツ 糸かまぼこ ベーコン かつおぶし もやし	大麦 白すり胡麻 上白糖 給食精米	強化米
24 (水)	マーぼーめん 牛乳 ポパイサラダ	644 28.8	20.3 3.4	ぶた肉 とうふ 味噌 ハム	生姜 にんにく 人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ たけのこ	強力粉 でん粉 ごま油 上白糖 サラダ油	三温糖 ごま油 オイスターソース
25 (木)	こんだて カミングさんまる30献立 コッペパン いちごジャム かみかみサラダ ポークソテーりんごソース 野菜スープ	643 27.9	22.3 2.5	豚ロース 牛乳 するめ ベーコン	国産りんご レモン果汁 ごぼう きゅうり コーン缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 セロリー		コッペパン いちごジャム 上白糖 ごま油 じが芋
26 (金)	キムチチャーハン 牛乳 大根サラダ はるさめ 春雨スープ	583 22.8	17.9 2.0	豚ひき肉 牛乳 ツナ とり肉 とうふ	生姜 にんにく たけのこ しいたけ はくさい キムチ ねぎ 大根	給食精米 サラダ油 ドレッシング マロニー	強化米 ごま油 ごま

☆「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。

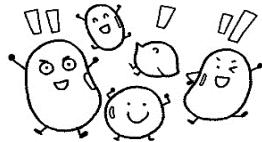
栄養所要量	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
栄養価の基準	630	23.6	17.5	2.0
今月の平均栄養価	626	26.2	19.2	2.3



しょくいく
食育だより

令和2年度 相馬市立大野小学校

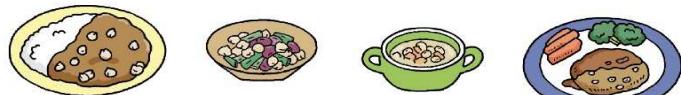
学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



いつもの料理に豆をプラス！

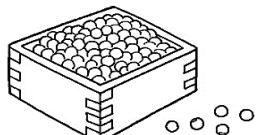
豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー サラダ スープ ハンバーグ



節分と「豆」

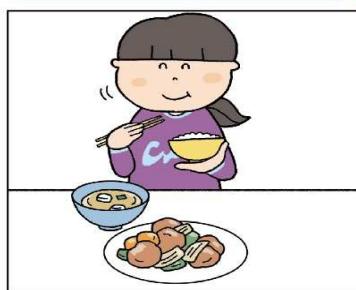
節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追はらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方



マナーの悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまします。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

防災備蓄食品を提供する給食献立について

2月12日(金)

災害に備えましょう



カレーライス(備蓄食品レトルトカレー使用)

牛乳
春雨サラダ
ヨーグルト



東日本大震災からまもなく10年をむかえます。
ご家庭の備蓄食品の消費期限を確認しましょう。