



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	加り-kcal ｸﾊﾞ ｸɢ	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 <small>ぎゅうにゅう</small> 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 大根 しいたけ ねぎ はくさい 人参 えのきたけ きのうり	給食精米 強化米 マカロニ マヨネーズ	
2 (火)	ぜんぶこんだて 節分献立						
	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いわしのかば焼き <small>だいず</small> 大豆 <small>あ</small> いりごま <small>みそ</small> 和え わかめの味噌汁	626 25.9	20.5 2.2	牛乳 とうふ 青大豆 かつおぶし わかめ 味噌 いわし開き もやし	大根 生姜 小松菜 人参 小松菜	給食精米 強化米 強化米 サラダ油 三温糖	大麦 じゃが芋 でん粉
3 (水)	<small>にく</small> 肉うどん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 かき揚げ	650 29.2	13.1 2.2	鶏肉 牛乳 こうなご かつおぶし いか 卵	はくさい 人参 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	強力粉 大豆白絞油	小麦粉
4 (木)	セルフチーズサンド <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	683 30.4	25.5 3.9	チーズ 牛乳 ぶた肉 ベーコン だいず	人参 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 すき焼き煮 スイートポテトサラダ	650 23.0	20.3 2.2	牛乳 焼きとうふ 豚肉 ポンレスハム	しらたき しゅんぎく はくさい 人参 干しいたけ 玉ねぎ	給食精米 強化米 大麦 サラダ油 マヨネーズ	強化米 三温糖 さつま芋
8 (月)	<small>ちゅうかどん</small> 中華丼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポークシューマイ ゆかり漬	580 22.8	19.0 1.3	豚肉 かまぼこ 牛乳 いか短冊 うずら卵 肉焼	生姜 人参 青梗菜 木耳 玉ねぎ はくさい たけのこ キャベツ	給食精米 強化米 ごま油 ゆかり	大麦 なたね油 でん粉
9 (火)	がっこうきゅうしよくいむしょうていききょうじぎょうにほんがたよ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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ぶりのてり焼 <small>や</small> <small>な</small> はな <small>あ</small> 菜の花 <small>とんじり</small> 和え <small>しる</small> 豚汁	602 29.1	18.0 2.2	牛乳 ソフトチキ とうふ かつおぶし ぶり ぶた肉 味噌	生姜 菜の花 小松菜 こんにく はくさい 人参 大根	給食精米 強化米 じゃがいも	大麦 上白糖 サラダ油
10 (水)	ちゃんぽんめん <small>ぎゅうにゅう</small> 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	なるとう ぶた肉 牛乳 干ひじき あさり うずら卵 五目春巻 鶏肉	きゅうり はくさい 人参 もやし キャベツ 生姜 しいたけ	ごま油 サラダ油	いりごま 強力粉
12 (金)	ぼうさいびあくしよくいむしょうていききょうじぎょうにほんがたよくせいかつこんだて 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 ポンレスハ ヨーグルト チーズ 牛乳 卵	玉ねぎ グリーンピ 生姜 トマトジュース 人参 にんにく チャツネ キャベツ	じゃが芋 はるさめ ドレッシング 強化米	サラダ油 上白糖 給食精米 おおむぎ
15 (月)	そうま㊦うまうま献立						
	むぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 たらちりのマヨネーズ焼き <small>そうたまご</small> 草卵 <small>あお</small> 和え <small>しる</small> 青のりのみそ汁	608 26.6	21.0 2.1	牛乳 粉チーズ あおのり 味噌 まだら 卵 とうふ かつおぶし	パセリ キャベツ だいこん葉 ねぎ ほうれん草 人参	給食精米 強化米 上白糖 じゃが芋	大麦 マヨネーズ サラダ油
16 (火)	ごはん <small>ちんじやおうすー</small> 青椒肉絲 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 もずくスープ	550 24.5	16.0 1.8	ぶた肉 もずく とうふ 牛乳 卵 なると	にんにく ビーマン 人参 ねぎ 生姜 筍水煮 しいたけ もやし	給食精米 サラダ油 ごま	強化米 でん粉
17 (水)	たまご 卵とじうどん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 大豆と小女子の揚げ煮 いちご	663 30.3	17.6 2.6	卵 かまぼこ こんぶ 大豆 小女子 とり肉 かつおぶし 牛乳	しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 いちご 人参 ねぎ	強力粉 サラダ油 水あめ	さつま芋 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 ひよこ豆 チーズ ベーコン わかめ	玉ねぎ キャベツ トマト缶 人参 セロリー きゅうり レタス	ジャム じゃが芋 ドレッシング	マカロニ コッペパン
19 (金)	きゅうしよく 給食はありません。お弁当の日						
22 (月)	てつぶん 鉄分アップ献立						
	むぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 鶏肉のごまみそやき <small>す</small> レモン酢あえ <small>ほうれん草</small> とあさりのスープ	567 25.0	19.1 2.2	牛乳 味噌 あさり とうふ とり肉 糸かまぼこ ベーコン かつおぶし	生姜 きゅうり レモン もやし 人参	大麦 白すり胡麻 給食精米	強化米 上白糖
24 (水)	マーボーめん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポパイサラダ	644 28.8	20.3 3.4	ぶた肉 味噌 ハム とうふ 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ にんにく 小松菜 干しいたけ たけのこ	強力粉 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	オイスターソース
25 (木)	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 コーン缶 玉ねぎ 大根	コッペパン いちごジャム 上白糖 じゃが芋	ごま油
26 (金)	キムチチャーハン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 大根サラダ <small>はるさめ</small> 春雨スープ	583 22.8	17.9 2.0	豚ひき肉 ツナ とうふ 牛乳 とり肉	生姜 たけのこ はくさい ねぎ にんにく しいたけ 大根	給食精米 サラダ油 マロニー	強化米 ごま油

☆「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。

栄養所要量 栄養価の基準	1人1日-kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
今月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0



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



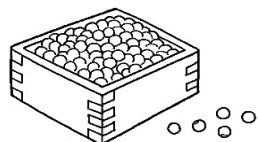
ハンバーグ



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊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いはらうためだといわれています。

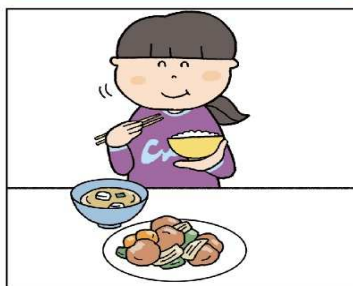
また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



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います。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

おしらせ



2月12日(金)

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



災害に備えましょう



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。