



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年3月

日付	こんだけめい	カロリー-kcal タップ/kg	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)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かおり漬け ぶたにく 豚肉の生姜焼き しょうがや あぶらあ 油揚げのみそ汁 じる	572 25.5	20.3 2.3	ぶた肉 とうふ 味噌	油揚げ かつおぶし 牛乳	キャベツ 大根 えのきたけ 人参	生姜 小松菜 ねぎ キュウリ	ゆかり 大麦 給食精米 強化米
2 (火)	ひな祭り献立	584	14.8 1.9	とり肉 錦糸卵 牛乳 かつおぶしこんぶ	油揚げ のり とうふ	人参	ごぼう 干しいたけ かんぴょう さやえんどう ほうれん草 ぶなしめじ	給食精米 三温糖 サラダ油 いりごま 紅梅花麩 ひなあられ
	すし 寿司 ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 ちらし寿司 ひなあられ							
3 (水)	カルシウムアップ献立	668	15.5 3.9	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	なると スキムミル かつおぶし ロースハム ヨーグルト	人参 小松菜 ねぎ キュウリ	玉ねぎ 大根 プロッキー	強力粉 ごまクリームドレッシング
	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根とハムサラダ ヨーグルト							
4 (木)	こあきな粉揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 シーザーサラダ アルファベットスープ	637 20.9	29.9 2.3	ウインナーケーキ きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉	人参 レタス 生姜	玉ねぎ はくさい キャベツ	ドレッシングマカロニ ジャガ芋 コッペパン 上白糖 サラダ油
5 (金)	1~5年生 弁当日 ～卒業生お祝い給食～ 6年生のみ給食が出ます。							
8 (月)	おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのマリネ こんさいじる 根菜汁	640 27.5	18.4 2.7	とり肉 卵 牛乳 ツナ油漬	かまぼこ かつおぶし 千ひじき 味噌	玉ねぎ 人参 みつば	給食精米 大麦 上白糖 ジャガ芋	強化米 ドレッシング
9 (火)	ごはん 牛乳 醋鶏 ぎゅうにゅう にらたまじる のり佃煮	592 23.3	17.8 2.6	牛乳 なると とり肉	卵 かつおぶし 佃煮	にら 玉ねぎ 人参 篠	でん粉 大豆油	給食精米 強化米 上白糖
10 (水)	カミングさんまる30献立	603	17.2 2.8	ぶた肉 鶏肉 牛乳 ソフトチキン	人参 キャベツ ねぎ 切り干大根 小松菜 いちご	にら キャベツ にんにく 生姜 ごぼう バブリカ赤	強力粉 上白糖 いちご	サラダ油 ゴマ油
	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 切り干し大根のナムル いちご							
11 (木)	チョコチップパン ぎゅうにゅう 牛乳 小松菜の和風サラダ ポトフ	676 23.0	28.5 2.1	牛乳 チーズ まぐろ缶 ぶた肉	小松菜 キャベツ 人参 セロリー ヨーン缶	きゅうり レモン 玉ねぎ かぶ バセリ	コッペパン チョコチップ 上白糖 ジャガ芋	上白糖 バター
12 (金)	ごもく 五目チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 春雨のマヨ和え ワンタンスープ	667 26.0	24.1 2.3	やきぶた 卵 牛乳 ぶた肉	人参 ロースハム	干しいたけのこ ねぎ もやし キャベツ きくらげ	給食精米 サラダ油 緑豆春雨	強化米 マヨネーズワンタン
15 (月)	鉄分アップ献立	715	23.2 2.7	豚肉 牛乳	粉チーズ ロースハム	グリンピース コーン缶	給食精米 じゃが芋	大麦 サラダ油
	ポークカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ポパイサラダ ゼリー					にんにく 生姜 人参 野菜ジュース	白白糖	白すり胡麻
16 (火)	卒業を祝う献立。日本型食生活献立	661	26.9 3.1	牛乳 油揚げ 味噌	ひらめ かつおぶし	パセリ なの花 人参 さやえんどう	給食精米 マヨネーズパン粉	紫黒米 ごま
	しこくまい 紫黒米 ぎゅうにゅう 牛乳 魚のさざれ焼き 菜の花和え きぬさやのみぞ汁 クレープ					玉ねぎ 玉ねぎ	じゃが芋 クレープ	小麦粉
17 (水)	そうま④うまうま献立	723	20.3 3.8	とり肉 油揚げ こんぶ あおのり 青大豆	かまぼこ かつおぶし 牛乳 しらす干し チーズ	人参 ねぎ ごぼう 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ	強力粉 白絞油
	なんばん とり南蛮うどん ぎゅうにゅう 牛乳 相馬のかきあげ チーズ							
6年生のみお弁当 (3月5日分)								

「一良り卒業する木食川安里」は、十子牛刈家より。仙子牛・同子牛・いは、少水化物

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

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
今月の平均栄養価	645	25.9	21.4

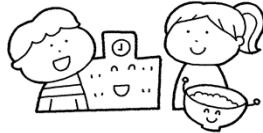




3月 食育だより

令和2年度 相馬市立大野小学校

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことだと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれから的生活に生かしていってください。



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考え、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

間食は時間と量を決めてとった

食事の前に石けんで手を洗った

好ききらいをしないで食べた

よくかんで食べた

食事のマナーを守って食べた

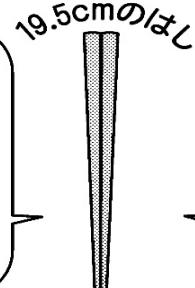
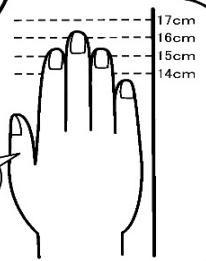


My-Hashi



自分にぴったりのはしを持とう！

手首から中指までの長さ×1.2



親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

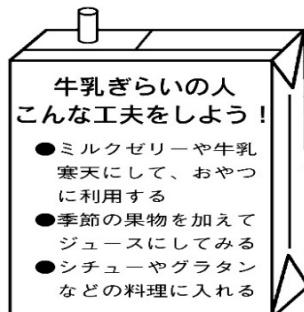


はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

好き嫌いしないで何でも食べてみましょう

腹ペこになると何ごもおいしく食べられるよ！

みんなさんは食事の前にお腹がすいていますか？ 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわからず、きらいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたり、間食のたらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようしましょう。



牛乳ぐらいの人こんな工夫をしよう！

- ミルクゼリーや牛乳寒天にして、おやつに利用する
- 季節の果物を加えてジュースにしてみる
- シチューやグラタンなどの料理に入れる