



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年3月

日付	こんだてめい	加リ-kcal タ/1kg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう					
				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 牛乳 かおり漬け 豚肉の生姜焼き 油揚げのみそ汁	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 きゅうり	ゆかり 大麦	給食精米 強化米
2 (火)	ひな祭り献立								
	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 ひなあられ	584 23.4	14.8 1.9	とり肉 錦糸卵 牛乳 かつおぶし	油揚げ のり とうふ こんぶ	人参 干しいたけ さやえんどう ぶなしめじ	ごぼう かんぴょう ほうれん草	給食精米 サラダ油 紅梅花麩	三温糖 いりごま ひなあられ
3 (水)	カルシウムアップ献立								
	カレーうどん 牛乳 だいこん 大根とハムサラダ ヨーグルト	668 31.1	15.5 3.9	ぶた肉 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	なると かつおぶし ロースハム	人参 小松菜 ねぎ きゅうり	玉ねぎ 干しいたけ 大根 ブロッコリー	強力粉 ごま油	ごま油
4 (木)	きな粉揚げパン 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 牛乳 鶏肉	きな粉 ベーコン	きゅうり 人参 レタス 生姜	玉ねぎ はくさい キャベツ	ドレッシング じゃが芋 上白糖	マカロニ コッペパン 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 牛乳 ひじきのマリネ 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 干ひじき 味噌	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり 大根	人参 みつば こんにやく ごぼう	給食精米 強化米 ドレッシング	大麦 上白糖 じゃが芋
9 (火)	ごはん 牛乳 酢鶏 にらたま汁 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 しょうが しいたけ ピーマン	人参 人参 筍 いちご	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								
	みそラーメン 牛乳 きりぼし大根のナムル いちご	603 25.7	17.2 2.8	ぶた肉 味噌 ソフトチキン	鶏肉 牛乳	人参 キャベツ ねぎ 切り干大根 小松菜 いちご	にんにく 生姜 ごぼう パプリカ赤	強力粉 上白糖 いりごま	サラダ油 ごま油
11 (木)	チョコチップパン 牛乳 こまつな 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 コーン缶	きゅうり レモン 玉ねぎ かぶ パセリ	コッペパン 上白糖 バター	チョコチップ じゃが芋
12 (金)	ごもく 五目チャーハン 牛乳 はるさめ 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 牛乳 ぶた肉	卵 ロースハム	人参 たけのこ にら グリーンピース きゅうり	干しいたけ ねぎ もやし キャベツ きくらげ	給食精米 サラダ油 マヨネーズ	強化米 緑豆春雨 ワンタン
15 (月)	鉄分アップ献立								
	ポークカレー 牛乳 ポパイサラダ ゼリー	715 26.5	23.2 2.7	豚肉 牛乳	粉チーズ ロースハム	人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 野菜ジュース きゅうり	にんにく 生姜 人参 ほうれん草	給食精米 じゃが芋 上白糖	大麦 サラダ油 白すり胡麻
16 (火)	卒業を祝う献立。日本型食生活献立								
	しこくまい 紫黒米 牛乳 魚のさざれ焼き 菜の花和え きぬさやのみそ汁 クレープ	661 25.9	26.9 3.1	牛乳 油揚げ 味噌	ひらめ かつおぶし	パセリ キャベツ さやえんどう 玉ねぎ	なの花 人参 人参	給食精米 強化米 マヨネーズ じゃが芋 クレープ	紫黒米 ごま パン粉
17 (水)	そうま㊦うま㊦献立								
	とり南蛮うどん 牛乳 相馬のかきあげ チーズ	723 32.4	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	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	強力粉 白絞油	小麦粉
6年生のみお弁当 (3月5日分)									

※「1日1食平均400kcal食生活」は、中学生を対象とし、中学生・高校生は、灰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

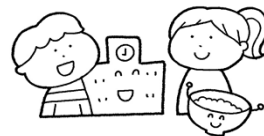
栄養所要量 栄養価の基準	1人1日-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3月5日の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
4月の平均栄養価	645	25.9	21.4	2.7



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の生活に生かしていきましょう。



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」を考えて、改善していきます。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ よくかんで食べた

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 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!

17cm
16cm
15cm
14cm

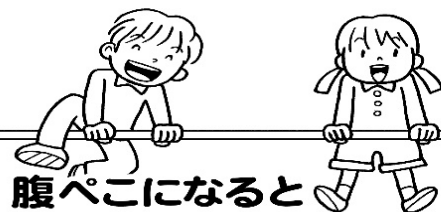
19.5cmのはし

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



腹ぺこになると何でもおいしく食べられるよ!

み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ず、きれ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、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。

