



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2020年9月

日付	こんだてめい	カリ-kcal タップ/g	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 (火)	ほうさいきゅうしょく 防災給食 ごもく まい きゅうにゅう 五目アルファーメ 牛乳 さばのトマトチーズ焼き 豚汁	723 31.4	26.5 3.7	牛乳 チーズ 豚肉 とうふ	さば かつおぶし 味噌	パセリ 人参 はくさい ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	
	アルファーメ じやが芋 サラダ油							
2 (水)	こんだて カミングさんまる30献立 みそつくねめん 牛乳 大豆と小女子の揚げ煮 ぶどう	577 25.6	24.4 2.9	とりひき肉 油揚げ かつおぶし 青大豆	味噌 なると 牛乳 こうなご	ねぎ しいたけ 人参	生姜 小松菜 ぶどう	
	ソフトめん さつま芋 いりごま 上白糖							
3 (木)	こんだて 黒糖食パン イチゴジャム 牛乳 千草和え きのこシチュー	657 27.6	19.1 2.9	牛乳 とり肉 鶏肉	いか短冊 あさり水煮	キヤベツ 人参 ぶなしめじ 生姜	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	
	黒砂糖 緑豆春雨 上白糖 じやがいも							
4 (金)	こんだて 日本型食生活献立 むぎ あじつ きゅうにゅう 麦ごはん 味付けおかか 牛乳 すずきのごまやき 磯あえ さつま汁	619 31.6	16.1 3.0	味付けおか すずき とり肉 かつおぶし	牛乳 焼きの とうふ 味噌	もやし 小松菜 大根 ねぎ	人参 ごぼう こんにゃく	
	給食精米 強化米 上白糖 さつま芋							
7 (月)	むぎ きゅうにゅう とりこ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ひじきのいため者 なすのみそ汁	577 28.1	16.9 2.4	牛乳 干ひじき 油揚げ かつおぶし	とり肉 ちくわ 味噌	レモン 干しあけ なす 小松菜	人参 ごぼう 玉ねぎ	
	給食精米 強化米 白絞油 サラダ油							
8 (火)	けんさんひんきゅうにゅう かわすく 県産品牛肉を活用した給食 ビビンバ (県産牛肉) 牛乳 トックスープ りんごゼリー	659 28.5	21.4 2.8	牛肉 牛乳 とり肉	錦糸卵 卵	もやし 小松菜 干しあけ えのき	ぜんまい 人参 ねぎ にら	
	給食精米 強化米 上白糖 ごま油 ミニトック							
9 (水)	みそ 味噌ラーメン 牛乳 じやがいものチーズ焼き なし (相馬産)	675 28.1	19.7 3.2	豚ひき肉 牛乳 チーズ	味噌 ベーコン	にら キヤベツ 味付けメンマ ヨーン パセリ	人参 ねぎ もやし にんにく なし	
	ごま油 サラダ油 中華めん							
10 (木)	こんだて カルシウムアップ献立 ピザトースト 牛乳 チキンサラダ わかめのスープ ソフール	651 28.6	22.6 3.0	ぶた ソーセー チーズ ソフトチキン なると	ベーコン 牛乳 わかめ ソフール	ピーマン マッシュルーム レタス ホールコーン缶	玉ねぎ パセリ きゅうり ねぎ	
	食パン サラダ油 イタリアンドレッシーりごま							
11 (金)	こんだて 鉄分アップ献立 そぼろあんかけ丼 牛乳 キヤベツのツナあえ あさりの和だしスープ	594 28.2	19.6 2.0	卵 牛乳 あさり缶 とうふ	鶏挽肉 ツナ なると かつおぶし	生姜 玉ねぎ キヤベツ もやし ねぎ	人参 グリンピース 干しあけ ほうれん草	
	給食精米 強化米 上白糖 ごめサラダ 白すり胡麻							
14 (月)	けんさんひんきゅうにゅう かわすく 県産地鶏肉 (川俣シャモ) を活用した給食 むぎ きゅうにゅう にい おやこどん けんさんひん 麦ごはん 牛乳 シャモ入り親子丼 (県産品) 切り干し大根のふくめ煮 青のりのみそ汁	677 31.5	18.1 3.1	牛乳 かまぼこ 卵 豆腐 みそ	しゃも肉 さつま揚げ 青のり かつおぶし	玉ねぎ 根みつば 枝豆 干しあけ えのき	人参 切干大根 ねぎ えのき	
	給食精米 強化米 いとこん サラダ油 清酒 上白糖							
15 (火)	ぎゅうにゅう はるま キムチチャーハン 牛乳 春巻き を添えレタス ちゅうか 中華スープ	709 23.0	30.7 2.1	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	卵 五目春巻 あさり	人参 生姜 五目春巻 ねぎ キムチ ほうれん草	にんにく 生姜 にんにく 筍 レタス キヤベツ	
	給食精米 強化米 白絞油 緑豆春雨 ごま油							
16 (水)	めん ソフト麺 スパゲティミートソース 牛乳 みずな いかと水菜のサラダ	621 27.3	18.1 2.6	豚ひき肉 牛乳	粉チーズ いか	にんにく 人参 セロリ マッシュルーム グリーンピース きゅうり 水菜 トマト缶	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム グリーンピース きゅうり 水菜 トマト缶	
	ソフトめん バター オリーブオイ上白糖 デミグラスソース							
17 (木)	こんだて そうまううまううま献立 コッペパン ブルーベリージャム 鯖のマリネ わふわふわ卵スープ	57.8 31.9	22.1 2.4	牛乳 粉チーズ 鶏肉	卵 ベーコン あじ	パセリ ほうれん草 生姜 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン	
	コッペパン パン粉 サラダ油 上白糖							
18 (金)	むぎ きゅうにゅう すぶた 麦ごはん 牛乳 酢豚 パンバンジー	600 23.6	17.2 2.1	牛乳 うずら卵	ぶた肉 チキンささみ	生姜 人参 ピーマン きゅうり	玉ねぎ 筍 干しあけ もやし	
	給食精米 強化米 白絞油 ん粉 サラダ油 マロニー ごま油							
23 (水)	運動会 繰り替え休み							
24 (木)	コッペパン ジャーマンポテト 県産桃ジャム とうふだんご 豆腐団子スープ	572 22.3	16.6 3.0	ベーコン とうふ	牛乳 とりひき肉	玉ねぎ パセリ はくさい 小松菜	にんにく 生姜 人参 ねぎ えのき	
	コッペパン パン粉 サラダ油 でん粉							
25 (金)	あがめすいさんぶつ そうまさん きゅうしょく 県産水産物 (相馬産ヒラメ) を活用した給食 ごはん 牛乳 ヒラメのさざれ焼き (相馬産) あおな 青菜のごまあえ 青のりのみそ汁	603 31.0	18.5 2.2	牛乳 わかめ 油揚げ	ひらめ 味噌 かつおぶし	パセリ もやし えのき	ほうれん草 人参 ねぎ	
	給食精米 強化米 マヨネーズ 白すり胡麻 パン粉 上白糖 じやが芋							
28 (月)	宿泊活動のため給食がありません。	弁当の日						
29 (火)	宿泊活動のため給食がありません。	弁当の日						
30 (水)	きつねうどん 牛乳 かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	520 22.5	20.6 3.2	とり肉 かまぼこ 牛乳	油揚げ かつおぶし ロースハム	しいたけ ねぎ きゅうり 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	ソフトめん マヨネーズ ぶどうゼリー 上白糖	

☆「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、やむ不得し献立を変更することができ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	622	27.6	20.7	2.6

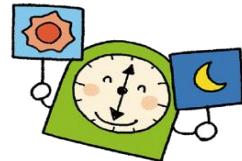
9月 食育だより

しょく いく



令和2年度 相馬市立大野小学校

暑い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

夏バテした体をととのえましょう！



9月1日は防災の日
もしもの時のために
備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子を整える働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

災害に備える

備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ ということがなくなります。

