



相馬市立大野小学校

2020年9月

日付	こんだてめい	加リ-kcal タボ/kg	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)	防災給食 五目アルファーマイ牛乳 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	こんにやく 大根 ごぼう	アルファーマイ サラダ油 じゃが芋
2 (水)	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 水あめ
3 (木)	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	キャベツ 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 じゃがいも イチゴジャム いりごま バター 食パン
4 (金)	日本型食生活献立 むぎ麦ごはん 味噌汁 すずきのごまやき 磯あえ さつま汁	619 31.6	16.1 3.0	味噌汁 すずき 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 こんにやく	給食精米 強化米 上白糖 さつま芋 大麦 いりごま サラダ油
7 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ひじきのいため煮 秋なすのみそ汁	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 干しいたけ なす 小松菜	人参 ごぼう 玉ねぎ	給食精米 強化米 白絞油 三温糖 上白糖 サラダ油
8 (火)	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 干しいたけ えのきたけ	ぜんまい 人参 ねぎ にら	給食精米 強化米 上白糖 ごま油 りんごゼリー ミニトック
9 (水)	味噌ラーメン 牛乳 じゃ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 キャベツ 味噌汁 コーン パセリ	人参 ごぼう もやし にんにく なし	ごま油 じゃがいも 中華めん
10 (木)	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	ぶたソーサー 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 イタリアンドレッシング サラダ油 いりごま
11 (金)	鉄分アップ献立 そばろあんかけ丼 牛乳 キャベツのツナあえ あさりの和だしスープ	594 28.2	19.6 2.0	卵 牛乳 あさり とうふ	鶏挽肉 ツナ なると かつおぶし	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	人参 グリーンピース 干しいたけ ほうれん草	給食精米 強化米 上白糖 ごま油 白すり胡麻
14 (月)	県産地鶏肉 (川俣シャモ) を活用した給食 むぎ麦ごはん 牛乳 シャモ肉入り親子丼 (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 ねぎ 干しいたけ えのきたけ	人参 切干大根 人参 えのきたけ	給食精米 強化米 上白糖 ごま油 清酒 上白糖
15 (火)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き そ 添えレタス 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 干しいたけ ねぎ キムチ	にんにく 筍 レタス ほうれん草 キャベツ	給食精米 強化米 上白糖 ごま油 緑豆春雨
16 (水)	ソフト麺 スパゲティミートソース 牛乳 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 マッシュルーム きゅうり 水菜 トマト缶	玉ねぎ セロリ グリーンピース	ソフトめん バター オリーブオイル 上白糖 デミグラスソース
17 (木)	そうま@うまうま献立 コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム おじ 鰯のマリネ 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	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 ジャム でん粉 上白糖
18 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳 酢豚 バンバンジー	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 干しいたけ もやし	給食精米 白絞油 でん粉 上白糖 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 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 えのきたけ	コッペパン じゃが芋 パン粉 桃ジャム サラダ油 でん粉
25 (金)	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) 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 えのきたけ	ほうれん草 人参 ねぎ	給食精米 強化米 上白糖 マヨネーズ 白すり胡麻 じゃが芋
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 上白糖 ぶどうゼリー

☆「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。

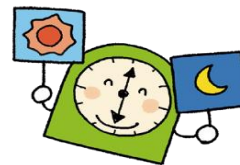
栄養所要量 栄養価の基準	1人分* -kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
9月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
	622	27.6	20.7	2.6

9月 食育だより



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！



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。

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。

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。

