



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年10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 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(金)	あきやさい 秋野菜のチキンカレー 牛乳 シーザーサラダ	605 18.3	20.2 1.9	鶏肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	生姜 レダス 人参 にんにく	玉ねぎ きゅうり ぶなしめじ グリンピース	ドレッシング 強化米 さつま芋 サラダ油	米 大麦 かくしゅ
4(月)	むぎごはん 牛乳 ちぐさ和え 肉じゃが	581 22.5	14.2 1.6	牛乳 ぶた肉	いか短冊	キャベツ 人参 しらたき しいたけ	ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油	大麦 いりごま じゃがいも
5(火)	ごはん 牛乳 すどり 酢鶏 たらじる 韓国(のり)	588 26.9	14.6 2.4	牛乳 卵 とうふ みそ	とり肉 なると かつおぶし 味付のり	しょうが 人参 筍 にら	玉ねぎ 干しいたけ ビーマン	給食精米 でん粉 上白糖	強化米 大豆油
6(水)	シーフードタン麺 牛乳 てづく もし 手作り蒸しパン	657 28.2	16.9 2.4	豚肉 あさり 牛乳 チーズ	いか短冊 なると 卵	たけのこ 人参 にら ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	強力粉 バター	ホットケーキミックス さつま芋
7(木)	カミングさんまる30献立 食パン ジャム 牛乳 ヨーグルト かみかみサラダ ペイザンスープ	703 31.5	23.0 2.1	ソフル 牛乳 するめ	ハム ベーコン	ごぼう にんじん ホールコーン 生姜	きゅうり 玉ねぎ にんにく キャベツ	シェルマカロニ ジャム サラダ油	食パン ごま油
8(金)	べんとう ひ お弁当の日								
11(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あえ もやしのナムル ほうれん草とあさりのスープ	622 28.8	19.6 2.4	牛乳 卵 あさり 鶏肉	豚ひき肉 ロースハム とうふ	玉ねぎ きゅうり ほうれん草	もやし 人参 コーン	大麦 パン粉 白絞油 いりごま	強化米 でん粉 上白糖 給食精米
12(火)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け ごママヨ和え 大根のみぞ汁	763 34.7	31.5 2.6	牛乳 油揚げ かつおぶし	ぶり 味噌 みそ	ねぎ 大根 ブロッコリー	生姜 人参	給食精米 でん粉 上白糖 じゃがいも	強化米 白絞油 いりごま マヨネーズ
13(水)	べんとう ひ お弁当の日								
14(木)	こくとう 黒糖コッペパン ハチミツ&マーガリン きゅうにゅう 牛乳 スープスパゲティ グリーンサラダ	669 25.7	21.6 2.1	牛乳 スキムミルク	ベーコン 鶏肉	人参 ぶなしめじ パセリ レダス	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	食パン ジャム 有塩バター	黒砂糖 スパゲティ
15(金)	学校給食用食品無償提供事業(甘鯛) むぎ 麦ごはん 甘鯛のマヨネーズ焼き 煮びたし 牛乳 さつまいも汁	679 29.2	20.4 2.0	牛乳 ぶた肉 豆腐 かつおぶし	甘鯛 豆腐 チーズ 味噌	えのき 人参 だいこん しいたけ	ほうれん草 ねぎ しめじ	給食精米 強化米 マヨネーズ サラダ油	大麦 さつま芋
18(月)	学校給食用食品無償提供事業(牛肉メンチカツ) むぎ 麦ごはん 牛乳 牛肉メンチカツ ごぼう和え なめこ汁	719 24.1	20.6 2.1	牛乳 とうふ かつおぶし	牛肉メンチカツ 味噌 ちくわ	なめこ 大根 きゅうり ごぼう	ねぎ 人参 小松菜	給食精米 強化米 マカロニ ドレッシング	大麦 大豆白絞油 マヨネーズ
19(火)	ゆかりごはん 牛乳 茎わかめとツナのあえ あきやさい にもの 秋野菜の煮物	688 24.3	20.9 4.2	牛乳 ツナ 一口がんも こんぶ	茎わかめ とり肉 さつまあげ 冷凍大豆	うめゆかり 人参 ごぼう ぶなしめじ	きゅうり キャベツ れんこん こんにゃく	給食精米 マヨネーズ 上白糖	強化米 里芋 サラダ油
20(水)	4年生リクエスト給食 や 焼きそば キュウリゅう そ やさしい 牛乳 シューマイ 添え野菜	609 23.9	17.0 2.4	ぶた肉 牛乳	のり シューマイ	キャベツ 人参 ビーマン レタス	もやし 玉ねぎ きくらげ	強力粉 ドレッシング	サラダ油
21(木)	じょく 食パン キュウリゅう やさしい 牛乳 ジャム 野菜スープ ブロッコリーとペンネのミートグラタン	631 26.4	18.2 2.3	牛乳 チーズ ベーコン	豚ひき肉	ブロッコリー 玉ねぎ パセリ セロリー	にんにく 人参 キャベツ	食パン マカロニ 有塩バター	ジャム
22(金)	マーぼー丼 牛乳 ほうれん草のささみあえ わかめスープ	608 26.3	17.5 2.2	ぶた肉 味噌 ササミ なると	とうふ 牛乳 わかめ	生姜 玉ねぎ ねぎ しいたけ	にんにく 筍水煮 にら 白菜 ほうれん草	給食精米 強化米 ごま油 でん粉	大麦 上白糖 いりごま
25(月)	カルシウムアップ献立 むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き わふう 和風サラダ 油揚げのみぞ汁	584 33.3	17.6 2.5	牛乳 味噌 まぐろ缶 かつおぶし	とり肉 粉チーズ 油揚げ チーズ	ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	ぶなしめじ きゅうり 人参	給食精米 強化米 上白糖	大麦 サラダ油 ドレッシング
26(火)	さんよく 三色そぼろごはん 牛乳 ひじきのマリネ きさき チンゲン菜のスープ	592 27.1	20.5 1.9	とり肉 スキムミル 干ひじき とうふ	卵 牛乳 ツナ ベーコン	生姜 人参 玉ねぎ きくらげ	ほうれん草 きゅうり 青梗菜	給食精米 サラダ油 ドレッシング	強化米 上白糖 緑豆春雨 ごま油
27(水)	そうま④うまうま献立 みそけんちんうどん 牛乳 大根サラダ なし梨	607 29.0	15.6 2.7	豚肉 かつおぶし 牛乳	凍り豆腐 味噌 ハム	大根 ごぼう はくさい きゅうり	人参 こんにゃく ねぎ みずな 梨	強力粉 ごま	ごま油
28(木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 れんこんサラダ クラムチャウダー	677 26.6	26.2 1.8	牛乳 ベーコン	ロースハム あさり	れんこん きゅうり 玉ねぎ パセリ	人参 キャベツ ぶなしめじ	食パン マヨネーズ 有塩バター	ジャム いりごま 有塩バター
29(金)	学校給食用食品無償提供事業(サーモン西京焼き) むぎ 麦ごはん 牛乳 サーモンの西京焼き タコときゅうりのマリネ 豚汁	604 30.9	18.6 1.7	牛乳 真たこ とうふ かつおぶし	メープルサーモン 豚肉 味噌	みずな きゅうり ねぎ こんにゃく 大根	レタス 玉ねぎ ごぼう 人参 はくさい	給食精米 強化米 里芋	大麦 ドレッシング サラダ油

☆「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、やむ不得し献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆感染症等によって休校となつたため、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承願います。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	630	23.6	17.5	2.0
今月の平均栄養価	641	27.2	19.7	2.3

# 10月 食育だより



令和3年度 相馬市立大野幼稚園

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物をバランス良く取り入れましょう。

## 秋においしい食べ物なあに？

### さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。

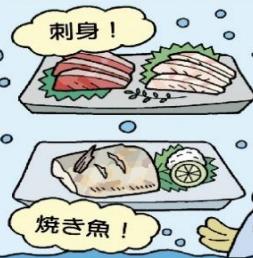


### さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。

### りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、



### いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味つけによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。

### 行事食

### いも名月

10月1日

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



今日は何の日！！

10月10日は目の愛護デーです。

目にいい食べ物



ブルーベリー、にんじん、かぼちゃ  
キウイ、カシス、など







