



日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(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 の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (木)	つきみこんだて お月見献立	722	20.6	牛乳 クリーム ベーコン	スキムミルク	パセリ 玉ねぎ 純パンキン	人参 かぼちゃ しめじ	食パン 有塩バター 上白糖 マーガリン	白玉だんご でん粉 上白糖 いちごジャム
	いよく 食パン マーガリン&ジャム 牛乳								
	かぼちゃポタージュ みたらし団子								
2 (金)	カルシウムアップ献立	640	23.9	牛乳 チーズ もずく かつおぶし	まいわし 卵 とうふ	生姜 きゅうり レモン汁 ねぎ	小松菜 キャベツ 干しいたけ	給食精米 強化米 サラダ油 ごま油	大麦 でん粉 上白糖 白すり胡麻
	むぎ 麦ごはん 牛乳 もずくスープ								
	いわしの蒲焼き 小松菜サラダ								
5 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ	613	17.2	牛乳 味噌 糸かつお節 かつおぶし	とり肉 大豆 油揚げ	生妻 人参 ごぼう ねぎ	キャベツ 大根 こんにやく 干しいたけ	給食精米 強化米 大豆白絞油 三温糖	大麦 でん粉 白すり胡麻
	あおだいずい 青大豆入りおひたし のっぺい汁								
	カミングさんまる30								
6 (火)	だいこんば 大根菜ごはん 牛乳	632	17.2	牛乳 茎わかめ 豚肉	さつまあげ ぶた肉 鶏肉	だいこん葉 ごぼう こんにやく キャベツ	菜めし 人参 玉ねぎ	強化米 サラダ油 ごま油 シェルフマカロニ	いりごま 三温糖 じゃが芋 給食精米
	五目きんぴら カレースープ								
	しょうがくけけんしん 就学時健診のため給食はありません。お弁当の日								
8 (木)	鉄分アップ献立	704	22.3	牛乳 あさり スキムミルク	ベーコン とり肉 鶏肉	レタス きゅうり マッシュルーム パセリ	キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜	食パン 白すり胡麻 三温糖 ドレッシング	マーガリン いりごま 生クリーム じゃが芋
	セサミトースト 牛乳 クラムチャウダー								
	シーザーサラダ								
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 キャベツと肉団子のうま煮	681	24.7	牛乳 卵 とうふ	豚ひき肉 うずら卵 五目春巻	玉ねぎ しいたけ 青梗菜	キャベツ 人参 生姜	給食精米 強化米 パン粉 ブルーベリーゼリー	大麦 でん粉 サラダ油
	はるま 春巻き ブルーベリーゼリー								
	むぎ 麦ごはん 牛乳 すきやき								
12 (月)	まめみそ 豆味噌 だいこん 大根の浅漬け	626	22.0	こんぶ ぶた肉 大豆	牛乳 焼きとうふ 味噌	ねぎ はくさい えのきたけ きゅうり	しらたき 人参 大根 キャベツ	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油	大麦 焼ふ こめサラダ
	おやこどん 親子丼 牛乳 にらともやしのごま酢あえ								
	とうふ 豆腐となめこの味噌汁								
13 (火)	みそけんちんうどん 牛乳	671	17.0	豚肉 かつおぶし 牛乳	凍り豆腐 味噌 卵	大根 ごぼう ねぎ	人参 こんにやく	強力粉 ホットケーキ さつま芋	ごま油 有塩バター
	手作り蒸しパン								
	1年生リクエスト給食								
15 (木)	サンドパン 牛乳	691	23.5	ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	玉ねぎ きゅうり キャベツ 新高梨	人参 コーン ブナビー	コッペパン マヨネーズ サラダ油	じゃが芋 上白糖
	キャベツシチュー 新高梨								
	むぎ 麦ごはん 牛乳 さけのフライ								
16 (金)	ポパイサラダ チンゲン菜のスープ	655	22.4	牛乳 卵 とうふ	秋鮭 ハム	ほうれん草 きゅうり にんにく 人参	キャベツ コーン 青梗菜	給食精米 強化米 パン粉 上白糖	大麦 小麦粉 白絞油 サラダ油
	むぎ 麦ごはん 牛乳 五目納豆 肉じゃが								
	カレーあえ								
19 (月)	にほんがたしゅくせいかんだて 日本型食生活献立	666	26.7	サバ切身 なまあげ 味噌	牛乳 糸かつお節 かつおぶし	くり 生姜 人参 枝豆 えのきたけ	キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	給食精米 清酒 白絞油	ごま でん粉
	栗ご飯 牛乳 おひたし								
	さばのたたき揚げ えのきのみそ汁								
20 (火)	焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	705	19.2	豚肉 牛乳	あおのり ヨーグルト	もやし 人参 ピーマン バナナ	玉ねぎ 人参 干しいたけ みかん缶	焼そばめん ナタデココ さつまいも	サラダ油
	さつまいもチップ								
	コッペパン 県産梨ジャム 牛乳								
22 (木)	ミートグラタン 野菜スープ	670	21.0	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	マッシュルーム パセリ とうもろこし	人参 ダイスタマト キャベツ 小松菜	食パン サラダ油 じゃが芋 県産ジャム	ペンネマカロニ パン粉
	ツナピラフ 牛乳 コールスローサラダ								
	トマトと卵のスープ								
23 (金)	5年生リクエスト給食	650	20.1	人参 豚肉 牛乳	ぶなしめじ トマト缶 生姜 胡瓜	玉ねぎ グリーンピース にんにく 小松菜 レタス	給食精米 強化米 さつま芋 上白糖	大麦 ごま油	白すり胡麻
	あきやさい 秋野菜カレー 牛乳								
	ちりめんじゃこ入り海藻サラダ								
26 (月)	そうま とうま こんだて	613	16.0	真たこ ハム とうふ かつおぶし	牛乳 するめ 味噌	ごぼう コーン 千切りたくあ 人参	きゅうり キャベツ ねぎ	給食精米 上白糖 マヨネーズ	強化米 ごま油 じゃが芋
	たこめし 牛乳 かみかみサラダ								
	だいこんじる 大根汁 りんご								
27 (火)	ソフトめん 卵 とじうどん 牛乳	685	20.4	とり肉 卵 牛乳	かまぼこ かつおぶし ツナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	干しいたけ ねぎ キャベツ	強力粉 白絞油 白すり胡麻	かぼちゃ野菜コロッケ
	かぼちゃコロッケ キャベツのツナあえ								
	コッペパン りんごジャム								
28 (木)	ポークビーンス 牛乳	618	16.8	牛乳 だいず	ぶた肉 いか短冊	人参 マッシュルーム キャベツ	玉ねぎ パセリ ほうれん草	コッペパン じゃが芋 上白糖	ジャム ワイン いりごま
	牛乳 ポークビーンス 干草和え								
	むぎ 麦ごはん 牛乳 イナダの照り焼き								
29 (金)	ほうれん草の煮びたし	634	20.8	牛乳 とり肉 油揚げ	イナダ さつまあげ かつおぶし	生姜 しめじ ごぼう たけのこ水煮 ほうれん草	人参 干しいたけ こんにやく えのきたけ	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 上白糖 相馬土垂いも

☆「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。
 ☆感染症等によって休校となったため、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ください。

栄養所要量 栄養価の基準	1食分-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
	655	26.3	20.4	2.3

10月 食育だより



令和2年度 相馬市立大野小学校

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。勉強に、運動にという
いろいろなことにじっくり取り組むことができるこの季節、秋のおいしい味覚
をパワーに、ますます元気に過ごしてほしいものです。1日3食の食事
をしっかり食べて、実りの秋を充実させましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

行事食

10月1日は十五夜です！

いも名月

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。



食育活動



いも掘り

6月3日に1年生が、大野村農園の畑に植えた相馬の伝統野菜里芋の「相馬土垂」を、10月28日に収穫します。
給食の献立にも入れたいと思います。楽しみにしてください。



今月から献立にリクエストメニューが入っています。お楽しみに！！