

10月

こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2020年10月

日付	こんだけめい	カロリー(kcal) タンパク(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 (木)	つきみこんだて お月見献立 しょく 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	722 21.9	20.6 2.4	牛乳 クリーム ベーコン	スキムミル	パセリ 玉ねぎ 純パンブキン	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 いちごジャム
2 (金)	こんだて カルシウムアップ献立 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	640 29.1	23.9 2.0	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 キヤベツ 干しいたけ
						給食精米 強化米 サラダ油 ごま	大麦 でん粉 上白糖
5 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまそかけ 青大豆入りおひたし のっぺい汁	613 23.8	17.2 2.1	牛乳 味噌 茎かつお節 かつおぶし	とり肉 大豆 油揚げ	生姜 人参 ごぼう ねぎ	キヤベツ 大根 こんにゃく 干しいたけ
6 (火)	こんだて カミングさんまる30 だいこんばん 大根葉ごはん 牛乳 こちく 五目きんぴら カレースープ	632 19.2	17.2 2.2	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 こんにゃく キヤベツ	菜めし 人参 玉ねぎ
						強化米 サラダ油 ごま油 シェルマカラニ	いりごま 三温糖 じゃが芋 給食精米
7 (水)	しゅうがくげんじん きゅうしょく 就学時健診のため給食はありません。お弁当の日						
8 (木)	てつぶん こんだて 鉄分アップ献立 ぎゅうにゅう セサミトースト 牛乳 クラムチャウダー シーザーサラダ	704 27.2	22.3 4.1	牛乳 牛乳 アザキ スキムミル	ベーコン とり肉 鶏肉	レタス きゅうり 人参 バセリ	キヤベツ 玉ねぎ マッシュルーム 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
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 キャベツと肉団子のうま煮 はるまき 春巻き ブルーベリーゼリー	681 23.0	24.7 0.4	牛乳 卵 とうふ	豚ひき肉 うすら卵 五目春巻	玉ねぎ 生姜 青梗菜	キヤベツ 人参 生姜
12 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 すきやき まめみそ 豆味噌 大根の浅漬け	626 26.4	22.0 1.6	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	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油
13 (火)	おやこどん おやこ丼 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	619 30.4	16.4 2.6	とり肉 卵 焼竹輪 かつおぶし	かまぼこ 牛乳 とうふ 味噌	玉ねぎ 人参 にら なめこ	ごぼう みつば もやし ねぎ
14 (水)	みそけんちんうどん 牛乳 てづくり蒸しパン	671 32.3	17.0 0.2	豚肉 牛乳 かつおぶし	凍り豆腐 味噌 卵	大根 ごぼう ねぎ	人参 こんにゃく
15 (木)	ねんせい 1年生リクエスト給食 サンドパン 牛乳 キャベツシチュー 新高梨	691 22.9	23.5 2.2	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	コッペパン マヨネーズ サラダ油
						人参 コーン ブナビー	じゃが芋 上白糖
16 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さけのフライ ポパイサラダ チンゲン菜のスープ	655 29.0	22.4 1.6	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	給食精米 強化米 パン粉 上白糖 サラダ油
19 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 五百納豆 肉じゃが カレーあえ	638 29.9	17.6 2.2	牛乳 チーズ 豚肉 ハム	なつとう 糸かつお節 なまあげ	こねぎ 葉 キャベツ 玉ねぎ しらたき ビーマン グリーンピース	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 生姜 グリーンピース
20 (火)	にほんがたせいかづかんで 日本型食生活献立 くりはん 粟ご飯 牛乳 おひたし さばのたつた揚げ えのきのみぞ汁	666 24.7	26.7 2.3	サバ切身 なまあげ 味噌	牛乳 糸かつお節 かつおぶし えのきたけ	くり 生姜 人参 枝豆 ねぎ	キヤベツ 小松菜 大根 ねぎ
						給食精米 清酒 白絞油	ごま でん粉
21 (水)	焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト さつまいもチップ	705 25.6	19.2 2.9	豚肉 牛乳	あおのり ヨーグルト	もやし 玉ねぎ キャベツ ビーマン バナナ	焼そばめん ナタデココ さつまいも みかん缶
22 (木)	コッペパン 県産梨ジャム 牛乳 ミートグラタン 野菜スープ	670 25.9	21.0 2.5	豚ひき肉 チーズ ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム バセリ キヤベツ とうもろこし 小松菜	食パン サラダ油 じゃが芋 パン粉 県産ジャム
23 (金)	ツナピラフ 牛乳 コールスローサラダ たまご トマトと卵のスープ	642 23.2	22.7 2.5	まぐろフレーベーコン 牛乳 卵 鶏肉	ベーコン チーズ トマト缶	スイートコロ 人参 玉ねぎ キヤベツ ホールコーン トマト缶	給食精米 有塩バター シェルマカラニ パン粉
26 (月)	ねんせい 5年生リクエスト給食 秋野菜カレー 牛乳 ちりめんじやこ入り海藻サラダ	650 21.6	20.1 3.1	豚肉 牛乳	粉チーズ しらす干し	人参 玉ねぎ ぶなしめじ トマト缶 生姜 胡瓜 コーン	グリンピース にんにく 小松菜 レタス
						給食精米 大麦 ごま油 上白糖	強化米 さつま芋 上白糖
27 (火)	こんだて そうま④ううま献立 たこめし 牛乳 かみかみサラダ たいこじる 大根汁 りんご	613 25.1	16.0 3.2	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 千切りたかあ 人参 ねぎ	キヤベツ 大根 マヨネーズ じゃが芋
						給食精米 上白糖 マヨネーズ	強化米 ごま油 じゃが芋
28 (水)	ソフトめん たまご 卵とじうどん 牛乳 かぼちゃコロッケ キヤベツのツナあえ	685 32.8	20.4 2.9	とり肉 卵 牛乳	かまぼこ かつおぶし ツナ	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 キヤベツ もやし	強力粉 白絞油 白すり胡麻 かぼちゃ野菜コロッケ
29 (木)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ポークビーンズ 千草和え	618 28.9	16.8 3.5	牛乳 だいす	ぶた肉 いか短冊	人参 玉ねぎ マッシュルーム バセリ キヤベツ ほうれん草	コッペパン ジャム ワイン いりごま
30 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 イナダの照り焼き 筑前煮 ほうれん草の煮びたし	634 29.8	20.8 2.3	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 人参 ごぼう 干しいたけ たけのこ水煮 こんにゃく ほうれん草	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油 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。

☆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願います。

栄養所要量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
栄養所要量の基準	630	23.6	17.5	2.0
今月の平均栄養所要量	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（でんぶん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぶんには、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」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！



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！！