



相馬市立大野小学校

2020年10月30日

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク質(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 の へ る		力 や 熱 の も と に な る	
2 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかたまご 中華卵スープ とりにく べいふんや 鶏肉の米粉焼き こまつな 小松菜とエリンギのソテー	597 25.4	21.3 2.1	ベーコン 卵 とうふ わかめ 牛乳 とり肉 オリーブ油	小松菜 エリンギ 人参 玉ねぎ ねぎ にら きくらげ にんにく	給食精米 強化米 大麦 有塩バター ごま油 でん粉 上新粉			
4 (水)	こもく ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいも 小女子の揚げ煮 あに げんき 元気ヨーグルト	679 29.8	16.5 3.9	牛乳 大豆 小女子 ヨーグルト ぶた肉 あさり ムキエビ いか	玉ねぎ コーン パセリ 人参 もやし ねぎ 白菜 青梗菜 メンマ 生姜	強力粉 ごま油 でん粉 さつまいも サラダ油 いりごま			
5 (木)	おのおのさい きゅうしよく べんとう ひ 大野祭のため給食はありません。お弁当の日								
6 (金)	おのおのさい きゅうしよく べんとう ひ 大野祭のため給食はありません。お弁当の日								
9 (月)	カミングさんまる30献立 (いい歯の日11/8)			牛乳 ぶた肉 糸かつお節 味噌 かつおぶし	ごぼう 生姜 キャベツ 人参 もやし こんにゃく 大根 ぶなしめじ	給食精米 大麦 強化米 でん粉 サラダ油 上白糖 いりごま じゃがいも			
	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉とごぼうのカリン揚げ おかかあえ こんさいじ 根菜汁	568 22.4	14.7 2.5						
10 (火)	さつま芋ごはん いも ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のマヨネーズ焼 やき ほうれん草とベーコンの味噌豆乳スープ	695 28.5	30.4 4.0	牛乳 紅さけ ベーコン とうにゅう みそ	パセリ ほうれん草 シメジ 玉ねぎ にんにく はくさい	給食精米 強化米 さつま芋 ごま マヨネーズ バター でん粉			
11 (水)	すきやきうどん ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん 大根サラダ なし 梨	586 26.2	14.2 3.4	豚肉 かつおぶし こんぶ かまぼこ 牛乳 ソフトチキ	はくさい えのきたけ 人参 しいたけ しらたき ねぎ 大根 きゅうり 水菜 梨	ソフトめん 上白糖 ごま 和風ゆず正油ドレッシング			
12 (木)	チキンバーガー ぎゅうにゅう 牛乳 カレーヌードルスープ ラフランスゼリー	726 33.5	25.6 4.6	とり肉 スライスチ 牛乳 ウィナー	生姜 レタス 人参 玉ねぎ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも カレールウ			
13 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのゆずみそかけ きつね 菊花あえ じゃがいものみそ汁	658 28.4	23.6 3.1	牛乳 さば 味噌 油揚げ みそ かつおぶし	ゆず ほうれん草 キャベツ きく 大根 人参 ねぎ	給食精米 大麦 強化米 でん粉 サラダ油 上白糖 いりごま じゃがいも			
16 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいこん にももの煮物 ブロッコリーのマヨあえ	599 22.7	22.9 1.4	牛乳 ぶた肉 なまあげ かつおぶし ロースハム	大根 人参 こんにゃく 生姜 ブロッコリー-キャベツ ホールコーン缶	給食精米 大麦 強化米 里芋 三温糖 大豆油 マヨネーズ			
17 (火)	にほんがけしよくいかつこんだて 日本型食生活献立・そうま㊦うまうま献立			牛乳 あじ ロースハム 豚肉 とうふ みそ かつおぶし	生姜 ほうれん草 ホールコーン:きゅうり にんにく こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ	給食精米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖 白すり胡麻 里芋			
	ぎゅうにゅう 牛乳 あじの塩焼き しおや ポパイサラダ 相馬風いも煮	520 20.3	15.1 1.8						
18 (水)	ちゃんぽん麺 めん ぎゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋のチーズ焼き けんさん 県産りんご	648 30.5	19.2 1.8	ぶた肉 いか短冊 うずら卵 かまぼこ 鶏肉 牛乳 こうなご 大豆	味付メンマ もやし ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 生姜 りんご	強力粉 サラダ油 さつま芋 でん粉 ごま 上白糖 水あめ			
19 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 マーシャルビーンズ ワンタンスープ スイートポテトサラダ ゼリー	615 24.1	23.1 2.4	とり肉 なると 鶏肉 ロースハム ヨーグルト 牛乳	もやし 玉ねぎ 小松菜 人参 きくらげ 干しいたけ ねぎ 生姜	マーシャルビーンズワナン さつま芋 マヨネーズ コッペパン みかんゼリー みかんゼリー			
20 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハニーマスタードチキン たこサラダ にらたま汁	607 29.2	21.6 2.4	牛乳 とり肉 真たこ (ス:オリーブ油 とうふ 卵 味噌 かつおぶし	きゅうり 玉ねぎ レタス 人参 にら しいたけ もやし	給食精米 大麦 強化米 薄力粉 はちみつ 上白糖			
24 (火)	てつぶん こんだて 鉄分アップ献立			まぐろ缶 牛乳 干ひじき チーズ ぶた肉 とうふ みそ	生姜 枝豆 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい シメジ にんにく にら	給食精米 強化米 上白糖 ごま油 ドレッシング			
	ツナそぼろ丼 どん ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきのマリネ チゲ汁	597 29.4	16.1 2.7						
25 (水)	ねんせい こんだて ☆4年生のリクエスト献立			ぶた肉 板なし蒲鉾 牛乳 ギョーザ チーズ かつおぶし	玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	強力粉 じゃがいも サラダ油 ドレッシング			
	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 あげ餃子 はなやさい 花野菜サラダ	721 28.2	23.9 4.9						
26 (木)	カミングさんまる30献立☆2年生のリクエスト献立			きな粉 鶏肉 牛乳 するめ だいたい とうふ 卵 もずく	生姜 だいこん もやし きゅうり 人参 干しいたけ 小松菜 ねぎ	ごま マヨネーズ ドレッシング 食パン 上白糖 サラダ油			
	きなこと揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 かみかみ和え もずくスープ ゼリー	606 24.4	23.9 2.8						
27 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくだに 佃煮 おから入りハンバーグ そ 添えレタス だいこん 大根のみそ汁	596 26.1	18.6 2.4	牛乳 ひじき佃煮 ぶた肉 とり肉 おから チーズ 卵 油揚げ 味噌 わかめ	人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ レタス 大根 ねぎ	給食精米 強化米 大麦 三温糖 でん粉			
30 (月)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や あさづ 浅漬(塩昆布) さといも 里芋汁	615 27.4	19.4 2.4	牛乳 ぶた肉 こんぶ 豚肉 とうふ 味噌 さば削り節	生姜 りんご レモン汁 きゅうり はくさい 人参 ごぼう ねぎ	でん粉 サラダ油 上白糖 里芋 給食精米 大麦 強化米			
☆「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。				栄養所要量 栄養価の基準		74kcal -kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
☆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。				今月の平均栄養価		630	23.6	17.5	2.0
						625	26.8	20.5	2.8



# 食育だより

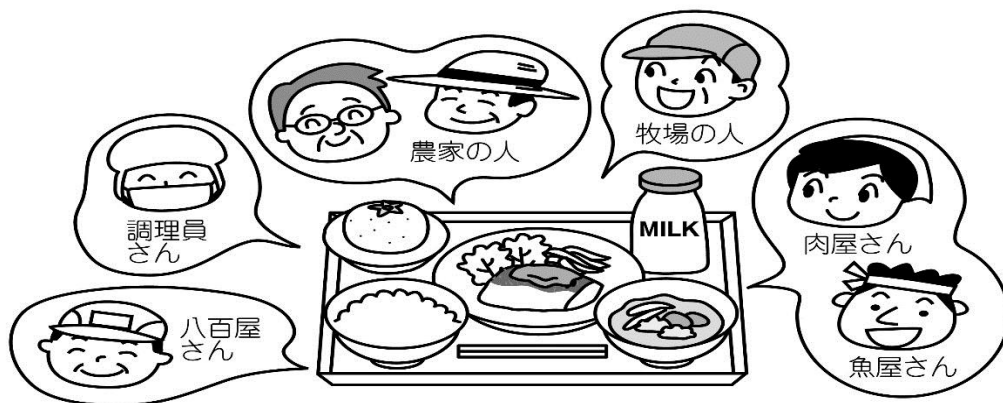


令和2年度 相馬市立大野小学校

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をする事ができています。



## 学校給食にか かわっている 人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

## 地産地消を推進

## 地場産物を 食べよう！



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



## 成長期の体をつくる 栄養がいっぱい！

## 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



## さけは赤身魚？ 白身魚？

さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。赤身魚の身の色は、ミオグロビンという色素成分が関係しています。

