



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2020年10月30日

日付	こんだけめい	カロリー (kcal) タップル(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	
2 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 中華卵スープ とりにく 鶏肉の米粉焼き 小松菜とエリンギのソテー	597 25.4	21.3 2.1	ペーコン とうふ 牛乳 オリーブ油	卵 わかめ とり肉 にら きくらげ	小松菜 人参 ねぎ にら にんにく	エリンギ 玉ねぎ にら にんにく
				牛乳 小女子 ぶた肉 ムギエビ	大豆 ヨーグルト あさり いか	玉ねぎ バセリ ねぎ 青梗菜	コーン 人参 白菜 メンマ
4 (水)	ごもく 五目ラーメン 牛乳 さつまいもと小女子の揚げ煮 元気ヨーグルト	679 29.8	16.5 3.9	牛乳 小女子 ぶた肉 ムギエビ	大豆 ヨーグルト あさり いか	玉ねぎ バセリ ねぎ 青梗菜	コーン 人参 白菜 生姜
5 (木)				おおのさい きゅうしょく 大野祭のため給食はありません。お弁当の日			
6 (金)				おおのさい きゅうしょく 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) むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのカリン揚げ おかげあえ 根菜汁	568 22.4	14.7 2.5	牛乳 糸かつお節 かつおぶし	ぶた肉 味噌	ごぼう キヤベツ もやし 大根 ねぎ	生姜 人参 こんにゃく ぶなしめじ
				牛乳 みそ	ぶた肉 味噌	キヤベツ 人参 こんにゃく ぶなしめじ	生姜 人参 こんにゃく ぶなしめじ
10 (火)	いも さつま芋ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼 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 ペーコン みそ	紅さけ とうにゅう にんにく	バセリ シメジ にんにく	ほうれん草 玉ねぎ はくさい
11 (水)	すきやきうどん 牛乳 大根サラダ 梨	586 26.2	14.2 3.4	豚肉 こんぶ 牛乳	かつおぶし かまぼこ ソフトチキ	はくさい 人参 しらたき きゅうり	えのきたけ 大根 ねぎ 水菜
12 (木)	チキンバーガー 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 牛乳	スライスチ ウインナー	生姜 人参 キヤベツ	レタス 玉ねぎ
13 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ きくか 菊花あえ じやがいものみそ汁	658 28.4	23.6 3.1	牛乳 味噌 みそ	さば 油揚げ かつおぶし	ゆず キヤベツ 大根 ねぎ	ほうれん草 人参 こんにゃく ねぎ
				牛乳 みそ	かつおぶし ロースハム	ほうれん草 人参 生姜 キヤベツ	ほうれん草 人参 こんにゃく 生姜
16 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのマヨあえ	599 22.7	22.9 1.4	牛乳 なまあげ ロースハム	ぶた肉 かつおぶし	大根 人参 ブロッコリー・キヤベツ ホールコーン缶	生姜 人参 ブロッコリー・キヤベツ 生姜
17 (火)	にほんがんしょくせいのうこんだて 日本型食生活献立・そうま④ううま献立 ごはん 牛乳 あじの塩焼き ポパイサラダ 相馬風いも煮	520 20.3	15.1 1.8	牛乳 ロースハム とうふ かつおぶし	あじ 豚肉 みそ	生姜 ホールコーン 人参 人参	ほうれん草 きゅうり こんにゃく ねぎ
				牛乳 うずら卵 鶏肉 こうなご	かまぼこ 牛乳 大豆	ほうれん草 人参 キヤベツ りんご	人参 こんにゃく ねぎ
18 (水)	めん ちゃんぽん麺 牛乳 莢芋のチーズ焼き 真庭りんご	648 30.5	19.2 1.8	ぶた肉 うずら卵 鶏肉 こうなご	いか短冊 かまぼこ 牛乳 生姜	味付メンマ 人参 干しいたけ キヤベツ	もやし 人参 干しいたけ 生姜
19 (木)	コッペパン 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 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	なると ロースハム 牛乳	玉ねぎ 小松菜 キヤベツ 生姜	玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜
20 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ハニーマスターードチキン たこサラダ にらたま汁	607 29.2	21.6 2.4	牛乳 真たこ (スティック) とうふ 味噌	とり肉 卵 かつおぶし	きゅうり 玉ねぎ 人参 にら もやし	玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜
24 (火)	てつぶん 鉄分アップ献立 ツナそぼろ丼 牛乳 ひじきのマリネ チゲ汁	597 29.4	16.1 2.7	まぐろ缶 干ひじき ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ とうふ	生姜 人参 コーン はくさい	枝豆 きゅうり 玉ねぎ シメジ
				牛乳 チーズ とうふ	板なし蒲鉾 小松菜 かつおぶし	玉ねぎ ねぎ	給食精米 上白糖 ごま油 ドレッシング
25 (水)	☆4年生のリクエスト献立 カレーうどん 牛乳 揚げ餃子 花野菜サラダ	721 28.2	23.9 4.9	ぶた肉 牛乳 チーズ	板なし蒲鉾 小松菜 かつおぶし	玉ねぎ 小松菜 カラフラワー	にんじん ねぎ コーン
				牛乳 牛乳 チーズ	鶏肉 するめ とうふ 卵	生姜 もやし 人参 小松菜	だいこん きゅうり 干しいたけ ねぎ
26 (木)	カミングさんまる30献立☆2年生のリクエスト献立 きなこ揚げパン 牛乳 かみかみ和え もずくスープ ゼリー	606 24.4	23.9 2.8	きな粉 牛乳 牛乳 牛乳	鶏肉 するめ とうふ 卵	生姜 もやし 人参 小松菜	だいこん きゅうり 干しいたけ ねぎ
				牛乳 牛乳 チーズ 牛乳	ひじき佃煮 とうめん 卵	玉ねぎ ビーマン 人参 レタス	玉ねぎ 干しいたけ 大根 ねぎ
27 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 佃煮 おから入りハンバーグ 添えレタス 大根のみそ汁	596 26.1	18.6 2.4	牛乳 おから 油揚げ	ひじき佃煮 とうめん 卵	生姜 ビーマン 人参 レタス	玉ねぎ 干しいたけ 大根 ねぎ
30 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉の焼きバーベキューソース 浅漬け (塩昆布) 里芋汁	615 27.4	19.4 2.4	牛乳 こんぶ とうふ さば削り節	ぶた肉 豚肉 味噌 わかめ	生姜 レモン汁 人参 ごぼう	りんご きゅうり 人参 ねぎ

☆「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できますのでご了承ください。

月	栄養所要量 kcal	たんぱく質g	
		脂質g	塩分g
11月	625	26.8	20.5
10月	625	26.8	2.8



# 11月 食育だより

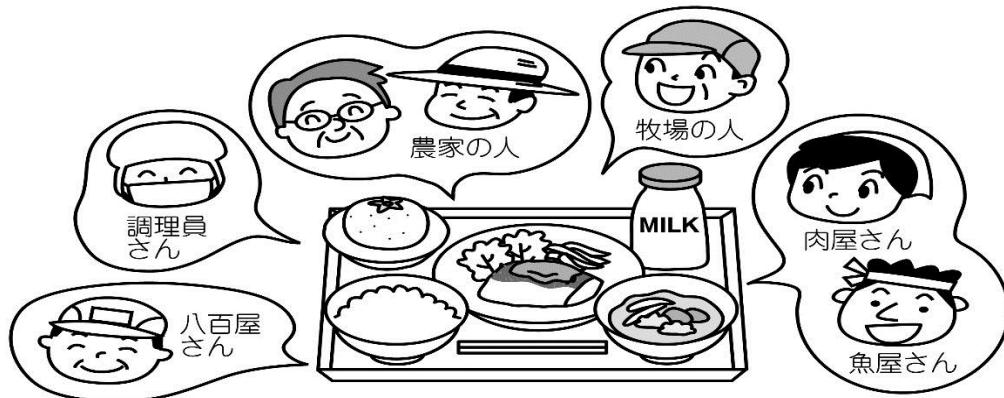


令和2年度 相馬市立大野小学校

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ことができます。



## 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。



## 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。



## 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。

