



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2021年1月

日付	こんだけめい	カリ-kcal タバク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		
8金	しゅきょうしき 始業式のため給食はありません。お弁当の日							
12火	しょくせいこんだて お正月献立	648 29.3	18.4 2.0	牛乳 油揚げ なると かつおぶし 鶏肉 みそ	さわら切身 なると 鶏肉	人参 みつば ごぼう	大根 干しいたけ	給食精米 強化米 白玉だんご 大麦 上白糖
13水	てつぶん こんだて 鉄分アップ献立	607 29.3	16.2 2.5	なると 豚肉 牛乳 大豆	あさり 豚肉 ひじき ソフトチキン	きくらげ 人参 もやし にら ねぎ 小松菜	人参 キヤベツ 味付メンマ	サラダ油 強力粉
14木	こんだて カミングさんまる30献立	624 23.9	24.9 2.5	牛乳 ウインナー 鶏肉	まぐろ缶 卵	ごぼう きゅうり キヤベツ 小松菜	人参 コーン 玉ねぎ 生姜	コッペパン サラダ油 上白糖 マカロニ マヨネーズ ドレッシング
15金	けんさんぎゅうにゆうごう 県産牛学校給食提供事業	603 25.3	17.9 2.4	牛肉 こんぶ わかめ みそ	牛乳 とうふ 油揚げ かつおぶし	玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根	しらたき 人参 はくさい ねぎ	強化米 じやがいも 給食精米 大麦 上白糖
18月	ほんがたしょくせい 日本型食生活献立	585 29.4	16.6 1.9	牛乳 凍豆腐 かつおぶし	かれい ぶた肉 味噌	ほうれん草 こんにゃく 大根 干しいたけ	キヤベツ 人参 青梗菜 ねぎ	給食精米 強化米 米ぬか油 大麦 でん粉 里芋 サラダ油
19火	わんせい 5年生リクエスト給食	643 22.0	21.2 1.9	わかめ ハム 豚肉 牛乳	餃子 豆腐 なると 鶏肉	キヤベツ 人参 青梗菜 玉ねぎ みかん	きゅうり もやし	でん粉 強化米 マロニー サラダ油 ドレッシング
20水	こんだて カルシウムアップ献立	683 27.2	20.6 2.1	チーズ 牛乳	ベーコン いか短冊	人参 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム きょうな 大根	玉ねぎ ほうれん草 青梗菜 きゅうり パブリカ	強力粉 上白糖 オリーブオイル ゼリー
21木	わんせい 1年生リクエスト給食	725 31.1	24.3 3.2	牛乳 とり肉 卵	ぶた肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ プロッコリー ホールコーン 人参	Mベジタブル キヤベツ 小松菜 はくさい	食パン パン粉 チョコクリーム じゃがいも
22金	むぎ 麦ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが こまつな 小松菜とちくわの胡麻和え	612 26.1	16.5 1.7	牛乳 豚肉 ちくわ	納豆 なまあげ	人参 玉ねぎ グリーンピース 小松菜	玉ねぎ 人参 もやし	給食精米 じゃが芋 サラダ油 白すり胡麻 強化米 こんにゃく 上白糖
1/24～1/30全国学校給食週間（会津・県産牛肉・中通り・相馬の献立紹介）								
25月	あいづ むぎ (会津) 麦ごはん 牛乳 車麩のミートグラタン ほうれん草のおひたし 打ち豆汁	604 26.8	18.2 2.4	牛乳 チーズ 油揚げ	ぶた肉 だいす 味噌	トマト缶 セロリー ほうれん草 人参	玉ねぎ ビーマン もやし 大根	給食精米 強化米 バター 大麦 焼ふ さといも
26火	ほん 日本で初めての給食献立 ゆかりご飯 牛乳 手巻きのり 鮭の塩焼き さつま汁	605 32.6	14.7 2.4	牛乳 秋鮭 とうふ 味噌	手巻きのり とり肉 かつおぶし	うめゆかり ごぼう 大根 ねぎ	たくわん 人参 こんにゃく	給食精米 強化米 さつま芋
27水	なかとおり (中通り) 白河風ラーメン 牛乳 ひ引き葉もと	666 26.8	15.4 2.5	焼豚 牛乳 凍豆腐	なると ぶた肉 油揚げ	たけのこ 人参 にら きくらげ	もやし キヤベツ ねぎ コーン	強力粉 白玉だんご サラダ油
28木	けんさんぎゅうにゆうごう 県産牛学校給食提供事業 (県産食材) 県産牛肉のヒレカツバーガー ^{けんさんぎゅうにゆうごう} 切り干し大根の柚風味和え トマトスープ	668 31.2	22.0 3.5	牛肉 牛乳 卵	牛乳 ベーコン	切干大根 小松菜 ゆず 玉ねぎ バセリ	小松菜 人参 トマト缶 レタス	食パン パン粉 上白糖 薄力粉 サラダ油 三温糖 じゃが芋
29金	けんさんぎゅうにゆうごう 県産水産物学校給食提供事業 ^{こいのくわい} そうま④うまうま献立 (相馬) ホッキカレー 牛乳 ポパイサラダ 相馬	745 20.0	24.9 3.1	豚肉 粉チーズ 牛乳 ハム 鶏肉	ほっつきがい 牛乳	にんにく 玉ねぎ 野菜ジュース きゅうり	生姜 人参 ほうれん草 コーン	給食精米 じゃが芋 白すり胡麻 大麦 サラダ油 上白糖

*「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。

*3学期、インフルエンザ等による学年閉鎖があった場合は、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ご了承願います。

栄養所要量	1364kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
栄養価の基準	630	23.6	17.5	2.0

今月の平均栄養価	644	27.2	19.4	2.4
----------	-----	------	------	-----

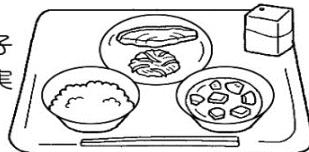


1月 食育だより

相馬市立大野小学校

令和2年12月23日

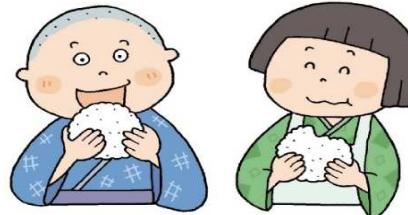
1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。



日本の学校給食

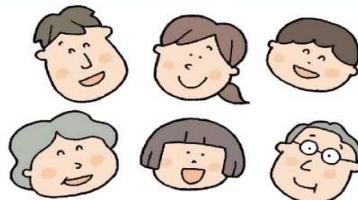
日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いている、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



1月7日に 七草がゆ！

春の七草のひとつ すずな

春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。



ほうれんそうのビタミンC

夏どりと冬どりでこんなに違う!?

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。



約60mg

約20mg

