



相馬市立大野小学校
2021年1月

日付	こんだてめい	加リ-kcal ﾀﾝﾊﾞｸg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう								
				血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる						
8 金	始業式のため給食はありません。お弁当の日											
12 火	お正月献立	648 29.3	18.4 2.0	牛乳 油揚げ かつおぶし みそ	さわら切身 なると 鶏肉	人参 みつば ごぼう	給食精米 強化米 白玉だんご	大麦 上白糖				
	むぎ 麦ごはん								ぎゅうにゅう 牛乳	さいきょうや 鯖の西京焼き		
	なます								しらたま	そうに 雑煮		
13 水	鉄分アップ献立	607 29.3	16.2 2.5	なると 鶏肉 牛乳 大豆	あさり 豚肉 ひじき ソフトチキン	きくらげ もやし にら ねぎ 小松菜 味付メンマ	人参 キャベツ 小松菜	サラダ油 強力粉				
	ごもく 五目タンメン								ぎゅうにゅう 牛乳			
	てっ こ 鉄っ子サラダ											
14 木	カミングさんまる30献立	624 23.9	24.9 2.5	牛乳 ウィンナー 鶏肉	まぐろ缶 卵	ごぼう きゅうり キャベツ 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				
	ココア揚げパン								ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼうサラダ		
	たまご 卵とキャベツのスープ											
15 金	県産牛肉学校給食提供事業	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 じゃがいも 大麦	上白糖 給食精米			
	けんさんぎゅうだん 県産牛丼									ぎゅうにゅう 牛乳	そくせきづけ 即席漬	
	だいこん 大根のみそ汁											
18 月	日本型食生活献立	585 29.4	16.6 1.9	牛乳 きざみのり 凍豆腐 かつおぶし	かれい ぶた肉 味噌	ほうれん草 こんにやく 大根 干しいたけ	キャベツ 人参 ごぼう ねぎ	給食精米 強化米 米ぬか油 サラダ油	大麦 でん粉 里芋			
	むぎ 麦ごはん									ぎゅうにゅう 牛乳		
	こ 小ガレイのから揚げ									のり 和え	とんじり 豚汁	
19 火	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	キャベツ 人参 玉ねぎ みかん	きゅうり 青梗菜 もやし	でん粉 強化米 サラダ油	給食精米 マロニー ドレッシング			
	わかめごはん									ぎゅうにゅう 牛乳	あげ 揚げ餃子	ちゅう 中
	うかろう 華風サラダ									ちんげんさい 青梗菜のスープ		
20 水	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 ぶなしめじ ほうれん草 マッシュルーム きょうな きゅうり 大根	玉ねぎ ほうれん草 コーン もやし パプリカ	強力粉 上白糖	オリーブオイル ゼリー			
	クリームスパゲッティ									ぎゅうにゅう 牛乳		
	いかと水菜のマリネ											
21 木	鉄分アップ献立	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 Mベジタブル ブロッコリー ホールコーン 小松菜 人参 はくさい	人参 キャベツ 小松菜	食パン パン粉 チョコクリーム	じゃがいも 強化米 さつまい			
	しゃく 食パン									チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	
	ミートローフ									ブロッコリー和え		
22 金	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	なっとう 納豆	にく 肉じゃが	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 しいたけ 小松菜 もやし	給食精米 じゃが芋 サラダ油 上白糖 白すり胡麻	強化米 こんにやく 上白糖	
	こまつな 小松菜	ちくわ とちくわの胡麻和え										
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	（会津）	604 26.8	18.2 2.4	牛乳 チーズ 油揚げ	ぶた肉 だいず 味噌	トマト缶 セロリ ほうれん草 人参 大根	玉ねぎ ピーマン もやし 大根	給食精米 強化米 バター	大麦 焼ふ さといも			
	ほうれん草のおひたし	打ち豆汁										
	日本で初めての給食献立											
26 火	ゆかりご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	手巻きのり 鮭の塩焼き	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 こんにやく ねぎ	人参 キャベツ 小松菜	給食精米 さつまい	強化米	
	さつま汁											
	（中通り）											
27 水	白河風ラーメン	ぎゅうにゅう 牛乳	焼豚 なると ぶた肉 油揚げ	666 26.8	15.4 2.5	牛乳 凍豆腐	人参 キャベツ にら ねぎ コーン	人参 キャベツ ねぎ コーン	強力粉 白玉だんご	サラダ油		
	引き菜もち											
	県産牛肉学校給食提供事業											
28 木	（県産食材）	けんさんしよくざい 県産牛肉のヒレカツバーガー	668 31.2	22.0 3.5	牛肉 牛乳 卵	ベーコン	切干大根 人参 玉ねぎ パセリ	小松菜 ゆず トマト缶 レタス	食パン パン粉 上白糖 じゃが芋	薄力粉 サラダ油 三温糖		
	切り干し大根の柚風味和え	トマトスープ										
	（相馬）											
29 金	県産水産物学校給食提供事業＜ほっき＞	745 20.0	24.9 3.1	豚肉 粉チーズ ハム 鶏肉	ほっきがい 牛乳	にんにく 玉ねぎ 野菜ジュース きゅうり コーン	生姜 人参 ほうれん草 コーン	給食精米 じゃが芋 上白糖	大麦 サラダ油 白すり胡麻			
	そうま （相馬）									ほっきカレー	ぎゅうにゅう 牛乳	ポパイサラダ
	相馬											
★「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。												
★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。												
栄養所要量				1ｷﾚﾓｰkcal	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					

☆「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。
 ☆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。

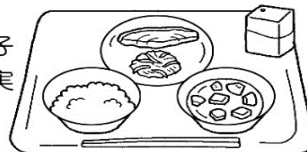


食育だより

相馬市立大野小学校

令和2年12月23日

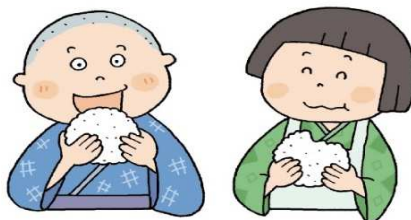
1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。



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

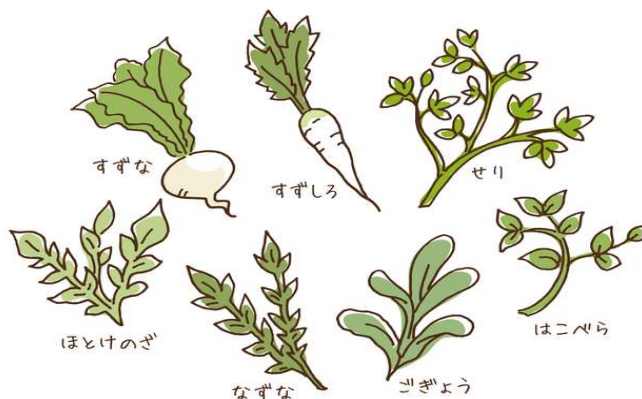
学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



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倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。

