



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2024年4月

日付	こんだてめい	加り-kcal タパ/kg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
9 (火)			べんとう ひ お弁当の日						
10 (水)	そうま <sup>㊦</sup> うまうま献立		655 29.6	18.5 2.3	とり肉 なると 牛乳 いか 焼竹輪	油揚げ かつおぶし 青さのり 昆布 じゃこ	小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	人参 ねぎ ごぼう	強力粉 小麦粉 大豆白絞油
	きつねうどん 牛乳 相馬のかき揚げ								
11 (木)	シュガートースト 牛乳 ミネストローネ 春キャベツとハムのサラダ		681 20.3	29.3 2.2	牛乳 ベーコン	ハム	きゅうり キャベツ にんにく ホールトマト	人参 玉ねぎ セロリ コーン	食パン 生クリーム マヨネーズ じゃが芋
	入学祝い献立								
12 (金)	紫黒米ごはん 牛乳 鮭の西京焼き おかか和え かきたま汁 お祝いゼリー		597 28.2	14.5 2.2	牛乳 糸かつお節 とうふ	鮭 卵 かつおぶし	キャベツ もやし ほうれん草	人参 玉ねぎ えのきたけ	紫黒米 ゼリー ごま塩
	お花見献立								
15 (月)	麦ごはん 韓国のみ 牛乳 チャプチェ 水餃子スープ		573 21.4	15.1 1.8	牛乳 スープ餃子	ぶた肉 韓国のみ	生姜 人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ パプリカ	にんにく えのきたけ 干しいたけ もやし 青梗菜	ごま油 サラダ油 いりごま 大麦
	ちらしずし 牛乳 すまし汁 三色だんご								
16 (火)	塩タンメン 牛乳 中華サラダ ヨーグルト		637 26.3	16.5 2.7	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	なると 牛乳	たけのこ 人参 もやし きゅうり	人参 コーン キャベツ にら ねぎ きくらげ	強力粉 サラダ油 白すり胡麻 中華ドレッシング
	鉄分アップ献立								
17 (水)	ハムカツサンド 牛乳 グリーンサラダ クラムチャウダー		762 24.5	32.8 2.6	ハムフライ あさり	ベーコン 牛乳	人参 マッシュルーム レタス	玉ねぎ パセリ きゅうり	コッペパン じゃが芋 ベジタブルルー
	お花見献立								
18 (木)	ハムカツサンド 牛乳 グリーンサラダ クラムチャウダー		762 24.5	32.8 2.6	ハムフライ あさり	ベーコン 牛乳	人参 マッシュルーム レタス	玉ねぎ パセリ きゅうり	コッペパン じゃが芋 ベジタブルルー
	日本型食生活献立								
19 (金)	麦ごはん 牛乳 赤魚の青葉揚げ ほうれんそうの卵あえ 厚揚げと大根のみそ汁		599 26.4	18.7 2.1	牛乳 青のり なまあげ 味噌	赤魚 こんぶ かつおぶし	キャベツ ほうれん草 人参 ねぎ	きゅうり 大根 えのきたけ	給食精米 小麦粉 大麦 白絞油
	ごはん マーボー丼 牛乳 ナムル もずくスープ								
22 (月)	ごはん マーボー丼 牛乳 ナムル もずくスープ		571 23.0	18.5 2.0	ぶた肉 味噌 ベーコン	とうふ 牛乳 もずく	生姜 ねぎ 人参 にら 玉ねぎ たけのこ えのき	にんにく ほうれん草 干しいたけ キャベツ もやし	ごま油 三温糖 ラー油 いりごま
	カミングさんまる30献立								
23 (火)	五目うどん 牛乳 かぶの浅漬け さつまいと煮干の揚げ煮		674 28.5	19.2 2.4	豚肉 かまぼこ こんぶ しらす	油揚げ かつおぶし 牛乳 大豆	干しいたけ 人参 ねぎ きゅうり	ごぼう 小松菜 かぶ	強力粉 でん粉 上白糖 ごま
	カルシウムアップ献立								
24 (水)	食パン ファイバージャム 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ		624 24.0	21.8 2.4	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	人参 コーン 青梗菜	マカロニ 食パン ベジタブルルー
	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え								
25 (木)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え		714 22.4	22.3 2.1	豚肉 牛乳	粉チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ ヤサイジュース パイン缶	生姜 人参 グリーンピース 桃缶 パナナ みかん缶	給食精米 じゃが芋 生クリーム
	麦ごはん のり玉ふりかけ 牛乳 ごまネーズ和え 肉じゃが								
26 (金)	麦ごはん のり玉ふりかけ 牛乳 ごまネーズ和え 肉じゃが		629 22.7	19.2 2.1	牛乳 ぶた肉	ハム なまあげ	キャベツ 小松菜 さやえんどう 干しいたけ	もやし コーン 人参 玉ねぎ しらたき	大麦 マヨネーズ じゃが芋 三温糖
	のり玉ふりかけ 牛乳 マヨネーズ 白すり胡麻 給食精米 サラダ油								

☆「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。  
 ☆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ください。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0
	640	24.5	20.0	2.2



ご入学おめでとうございます