

日付	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[キャラットパン] ☆キャラットパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ナン] ☆ナン 1コ	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[中華パン] ☆中華パン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 70	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ		
	[洋風含め煮] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 じゃがいも 80 たまねぎ 53 にんじん 20 パセリ 0.6 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 52	[とうふのチャンプル] 豚肉 30 冷凍とうふ 100 にんじん 19 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 はるさめ 7 粉かつお 0.24 いため油 1 しお 0.24 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.6 みりん 1.2 ☆ごま油 0.6 [三色だんご] 三色だんご 1コ	[ミートペンネ] 合挽肉 25 ☆ペンネ 30 にんじん 23 にんにく 0.12 エリンギ 7 パセリ 1.2 オリーブ油 1.4 しお 0.12 こしょう 0.03 赤ワイン 2.9 トマトケチャップ 17 バジル 0.04 オレガノ 0.04 [野菜ジュース] 野菜ジュース(125ml・白ぶどう) 1本	[かぼちゃのクリームスープ] ウインナー 15 ひょうたんかぼちゃピューレ 44 ホールコーン 11 スイートコーン 11 たまねぎ 48 パセリ 0.6 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 33 ☆生クリーム 2.2 とりがらスープ 11 水 66 [りんご(個袋)] りんご(サンふじ) 1袋(1/4個)	[カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 水 115 [三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	[豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 60 つきこんにやく 22 たまねぎ 48 ささがきごぼう 11 土しょうが 1.1 ☆白ごま 1.7 いため油 1.1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.6 水 33	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 10 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[八宝菜] 豚肉 20 いか 10 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークブイオン(缶) 3 水 15 [はるまき] ☆はるまき(50g・小麦) 1コ 揚げ油 5	[ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[すだちゼリー] すだちゼリー 1コ	[トマトのスープ煮] ベーコン 15 かぼちゃ 30 なす 15 ズッキーニ 15 たまねぎ 22 トマト缶詰(ダイス) 30 にんにく 0.6 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 トマトケチャップ 3 白ワイン 1 チキンブイオン 4 水 50 [サーモンフライ] ☆サーモンフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5		
	エネルギー(kcal)	600	718	728	620	516	588	668	680	659	575	657	
	たんぱく質(g)	22.7	27.4	24.5	20.4	22.0	22.0	25.6	24.9	24.2	20.9	28.4	
	塩分(g)	2.0	1.9	1.8	2.2	2.8	1.7	2.0	2.3	1.9	2.2	2.2	
		エネルギー kcal	たんぱく 15%	しぼう 29%	カルシウム 347mg	鉄 2.0mg	ビタミン AμgRE 264 B1mg 0.39 B2mg 0.51 Cmg 22				食物繊維 4.4g	塩分 2.1g	<p>○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。</p> <p>○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルゲン(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油)です。</p> <p>○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。</p> <p>○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。</p>
	平均栄養摂取量	637	15	29	347	2.0	264	0.39	0.51	22	4.4	2.1	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの10~20%以下	エネルギーの10~20%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	



○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

大東市の給食紹介 (小学校)

☆6月16日(火)から今年度の小学校給食が始まります。今年度は新型コロナウイルスの影響による臨時休校で、2カ月遅れの給食開始となりました。

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。

☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のじゃがいも・たまねぎ・米を使っています。また、今年度は新たに大東市で収穫されたひょうたんかぼちゃを使います。

☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



給食再開時の献立について

安全な給食を提供するために、配膳に配慮し、給食の内容は一部変更しています。

①主食について…当面の間、ごはんは週1回とし、パンは週4回となります。

②おかずなど…栄養価に配慮しながら、基本的におかずは大おかず1品と配り物のデザート、または添加物(ジャムやふりかけなど)で、配膳に配慮した献立となります。

いつもの給食とは少し違いますが、手洗いをしっかりして、美味しく食べてくださいね。

1年生の給食は6月18日(木)から始まります。



☆給食の献立

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。

1食分 低学年(1・2年)215円
 中学年(3・4年)225円
 高学年(5・6年)235円

令和2年度は新型コロナウイルスに関する対策のため、市立小中学校の1学期間の給食費は無償となります。2学期以降の給食費の徴収方法等は、追って保護者様宛に通知します。



☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日のごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



☆パン☆

火曜日・木曜日のがんの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーパン・ナン・デニッシュパン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。今年度より衛生面に配慮してパンは個包装となります。



☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。献立に使用する肉、野菜、果物などの食材は、全て国産で、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。



19日(金)新献立
 「かぼちゃのクリーミースープ」
 大東市産ひょうたんかぼちゃが初めて給食に登場します!



かぼちゃのクリーミースープのかぼちゃは、大東市の橋本ファミリーファームさんで栽培・収穫された「ひょうたんかぼちゃ」を使っています。ひょうたんのような形が特徴で、皮はつるつるとしてあります。果肉はねっとりとして濃厚なので、クリーミースープにぴったりのかぼちゃです。

かぼちゃは食物繊維やビタミンが多く含まれますが、「ひょうたんかぼちゃ」は特にビタミンAとビタミンEが豊富です。給食で使いやすいように、収穫した後2か月おいて甘味が増したところで、ペーストに加工してもらっています。地元産の野菜を、おいしくいただきましょう。

