

日付	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[あげパン] ☆コッペパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ひじきごはん] 精白米 65
	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15	[やきスパゲティ] 豚肉 20	[カレーシチュー] 牛肉 25	揚げ油 6	[洋風含め煮] 皮なし鶏肉 20	[とうふのチャンプル] 豚肉 30	[ホタージュスープ] 皮なし鶏肉 10	皮なし鶏肉 9
	合挽肉 20	ちくわ 10	じゃがいも 33	さとう 4	ベーコン 10	冷凍とうふ 100	じゃがいも 36	うすあげ 1.5
	ベーコン 5	☆スパゲティ 25	たまねぎ 44	[肉きざみうどん] 豚肉 15	☆うずら卵 15	にんじん 19	たまねぎ 36	ちくわ 2.5
	☆シェルマカロニ 10	にんじん 16	にんじん 11	うすあげ 5	じゃがいも 74	たまねぎ 40	にんじん 12	芽ひじき 1.3
	たまねぎ 44	キャベツ 53	にんにく 0.5	☆うどん 60	たまねぎ 50	チンゲン菜 26	スイートコーン 15	にんじん 6
	にんじん 16	たまねぎ 33	土しょうが 0.5	たまねぎ 22	にんじん 18	はるさめ 7	いため油 1	うすくちしょうゆ 1.8
	エリンギ 6	いため油 2	いため油 1	にんじん 6	パセリ 0.5	粉かつお 0.24	しお 0.9	こいくちしょうゆ 3.7
	にんにく 0.5	しお 0.3	しお 0.1	しめじ 11	しお 0.8	いため油 1	こしょう 0.03	みりん 1.8
	いため油 1	こしょう 0.03	こしょう 0.03	青ねぎ 3	こしょう 0.03	しお 0.24	☆小麦粉 5	水 83
	しお 0.5	ウスターソース 6	☆カレールー(小麦) 13	しお 0.2	とりがらスープ 8	こしょう 0.02	☆バター 5	[肉じゃが] 牛肉 28
	こしょう 0.03	トンカツソース 5	水 115	うすくちしょうゆ 4	水 47	こいくちしょうゆ 3.6	☆牛乳 30	じゃがいも 61
	赤ワイン 1	[いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら 1コ	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	だしこんぶ 1	[いちごジャム] ☆いちごジャム 1袋	みりん 1.2	☆生クリーム 2	つきこんにやく 22
	トマトケチャップ 7	(40g・小麦)		けずりぶし 1.5	☆ごま油 0.6	☆ごま油 0.6	とりがらスープ 8	たまねぎ 36
	トマトピューレ 10	揚げ油 4		水 140	[すだちゼリー] ☆すだちゼリー 1コ	すだちゼリー 1コ	水 95	にんじん 24
	ウスターソース 1				[ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋		ソフトチーズ 1袋	さとう 3.3
	チリパウダー 0.05							こいくちしょうゆ 5.5
	とりがらスープ 10							けずりぶし 0.6
	水 70							水 33
	[野菜ジュース] 野菜ジュース 1本							[オレンジジュース] オレンジジュース 1本
(白ぶどう)								
エネルギー(kcal)	612	609	631	618	610	628	610	581
たんぱく質(g)	21.7	23.8	21.4	22.3	24.1	24.9	21.5	22.7
塩分(g)	1.1	2.2	1.9	2.1	2.0	1.6	2.2	2.1

### 8月以降の献立内容について

現段階での新型コロナウイルス感染症の感染状況を考慮し、献立について2学期以降も1学期と同様の対応とします。

#### 【献立内容】

- ①主食  
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)を組み合わせた献立となります。  
また、今年は始業式である8月20日が給食初日となりますので、暑い時期に食べやすい献立となるようにしました。



### 世界の料理(アメリカ) 20日(木) チリコンカーン

「チリコンカーン」は、メキシコに近い、アメリカのテキサス州で、誕生した料理と言われています。

「チリコンカーン」は、チリコンカンやチリコンカルネとも呼ばれ、チリはチリソース、カーンは肉のことをさします。水で戻した豆をやわらかくなるまで煮て、そこに牛や豚のひき肉と、トマトやチリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。

お家でもぜひ作ってみてください。



### 献立紹介 材料・分量(大人4人分)

いんげん豆(ゆで)	たまねぎ	270g	しお	小さじ2/3	トマトピューレ	大きじ3
90g	にんじん	90g	こしょう	少々	ウスターソース	小さじ1
合挽肉	エリンギ	40g	赤ワイン	小さじ1	チリパウダー	少々
100g	にんにく	1片	トマトケチャップ		とりがらスープ	60g
30g	いため油	小さじ1		大きじ2・1/2	水	400g
シェルマカロニ						

#### 作り方

- ◆切り方◆ ベーコン:5ミリ巾、たまねぎ:縦横1/2 5ミリ巾、にんじん:せん切り  
エリンギ:2センチ長さ5ミリ巾、にんにく:みじん切り
- ①鍋を熱し油を入れ、にんにくを炒め、合挽肉、ベーコン、人参を入れ、しお、こしょうし、赤ワインをふり入れ炒める。  
さらにたまねぎ、エリンギを加えてよく炒める。
- ②材料に火が通ったら、水、とりがらスープ、いんげん豆を入れる。
- ③ケチャップ、ピューレ、ウスターソース、チリパウダーを加えて煮る。
- ④マカロニを加え、煮込めば出来上がり。★マカロニは下茹でしてもよい。

○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。

○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(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。

○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。

○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。



○学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。

○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。