

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 合挽肉 20 ベーコン 5 ★シェルマカロニ 10 たまねぎ 44 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 [野菜ジュース] 野菜ジュース 1本 (白ぶどう)	[やきスバゲティ] 豚肉 20 ちくわ 10 ★スバゲティ 25 にんじん 16 キャベツ 53 たまねぎ 33 いため油 2 しお 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 6 トンカツソース 5 [いかの天ぷら] ★いかの天ぷら 1コ (40g・小麦) 揚げ油 4	[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 ★カレールー(小麦) 13 水 115 [ヨーグルト] ★ヨーグルト(プラス) 1コ	揚げ油 6 さとう 4 [肉きざみうどん] 豚肉 15 うすあげ 5 ★うどん 60 たまねぎ 22 にんじん 6 しめじ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140	[洋風含め煮] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ★うずら卵 15 じゃがいも 74 たまねぎ 50 にんじん 18 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 47	[とうふのチャンプル] 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 みりん 1.2 ★ごま油 0.6 [すだちゼリー] すだちゼリー 1コ	[ホタテジュース] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 36 たまねぎ 36 にんじん 12 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ★小麦粉 5 ★バター 5 ★牛乳 30 ★生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 [ソフトチーズ] ★ソフトチーズ 1袋	皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 ちくわ 2.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 3.7 みりん 1.8 水 83 [肉じゃが] 牛肉 28 じゃがいも 61 つきこんにやく 22 たまねぎ 36 にんじん 24 さとう 3.3 こいくちしょうゆ 5.5 けずりぶし 0.6 水 33 [オレンジジュース] オレンジジュース 1本				
	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				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
		614	15	29	358	2.2	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.6	1.9
	平均栄養摂取量	650	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの26~30%以下	350	3.0	235	0.39	0.50	27	5.0	2.0
	学校給食摂取基準(中学年)											

### 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。