

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)			
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ナン] ☆ナン(70g) 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	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[チキンピラフ] 精白米 65	[オーブランパン] ☆オーブランパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コーンうずまきパン] ☆コーンうずまきパン 1コ	[パンキンパン] ☆パンキンパン 1コ			
	[キーマカレー] 合挽肉 25 大豆の華(粒) 5 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆カレールウ(小麦) 12 とりがらスープ 10 水 90	[じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50	[シーフードスパゲティ] いか(1×4cm) 15 ☆むきえび 15 ベーコン 10 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 エリンギ 5 しお 0.4 さとう 0.3	[かぼちゃのポターージュ] かぼちゃ 33 にんじん 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 1 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 ☆たまご 22 ハム(ボンレス) 10 (3mm厚さ) ☆シェルマカロニ 5	[皮なし鶏肉] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 じゃがいも 88 焼きとうふ 30 マロニー 4 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 つきこんにやく 22 たまねぎ 48 にんじん 24 にんじん 16 キャベツ 22 たまねぎ 44 しお 0.6 しお 0.7 こしょう 0.02	[ポテのミートソース煮] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 じゃがいも 88 焼きとうふ 30 マロニー 4 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 つきこんにやく 22 たまねぎ 48 にんじん 24 にんじん 16 キャベツ 22 たまねぎ 44 しお 0.6 しお 0.7 こしょう 0.02	[よせなべ風] 1~3年(25g) 4~6年(35g) [ホホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 つきこんにやく 22 たまねぎ 48 にんじん 24 にんじん 16 キャベツ 22 たまねぎ 44 しお 0.6 しお 0.7 こしょう 0.02	[豚肉のごま煮] 豚肉 25 皮なし鶏肉 20 冷凍厚揚げ 50 ☆中華麺 60 ウインナー 15 じゃがいも 33 にんじん 11 じゃがいも 33 たまねぎ 11 キャベツ 27 キャベツ 22 たまねぎ 44 ピーマン 11 チンゲン菜 22 にんじん 16 ☆白ごま 1 トマト缶詰(ダイス) 20 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02	[厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 20 豚肉 10 皮なし鶏肉 15 ☆中華麺 60 ウインナー 15 じゃがいも 33 にんじん 11 じゃがいも 33 たまねぎ 11 キャベツ 27 キャベツ 22 たまねぎ 44 ピーマン 11 チンゲン菜 22 にんじん 16 ☆白ごま 1 トマト缶詰(ダイス) 20 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02	[やさいラーメン] 豚肉 10 皮なし鶏肉 15 ウインナー 15 じゃがいも 33 たまねぎ 11 キャベツ 27 キャベツ 22 たまねぎ 44 ピーマン 11 チンゲン菜 22 にんじん 16 ☆白ごま 1 トマト缶詰(ダイス) 20 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02	[リヨン風チキンポトフ] 皮なし鶏肉 15 ウインナー 15 じゃがいも 33 たまねぎ 11 キャベツ 27 キャベツ 22 たまねぎ 44 ピーマン 11 チンゲン菜 22 にんじん 16 ☆白ごま 1 トマト缶詰(ダイス) 20 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02				
	エネルギー(kcal)	600	677	654	673	526	660	672	648	684	568	536	641		
	たんぱく質(g)	25.8	21.0	27.4	25.0	22.7	21.7	30.6	20.9	22.7	21.4	21.7	25.3		
	塩分(g)	2.8	2.4	2.2	2.5	2.4	1.7	2.3	1.7	1.7	1.2	2.9	2.7		
		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)	○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。		
		平均栄養摂取量	623	15	30	338	2.1	235	0.39	0.51	28	4.0			2.2
		学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの15~20%以下	エネルギーの25~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0			2.0



○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。

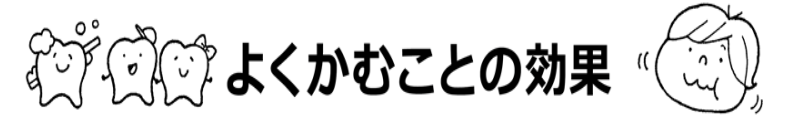
令和2年9月分

日付	17日(木)	18日(金)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 75	[バーカーパン] ☆バーカーパン 1コ	[キャロットパン] ☆キャロットパン 1コ	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[中華パン] ☆中華パン 1コ	
	[きりたんぽ風] 豚肉 15 ちくわ 20 マロニー (5cmカット) 4 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 [りんご] りんご 1袋 (サンふじ・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 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 水 70	炊き込みわかめ 1.5 [ちゃんこ煮] ウインナー 20 ミートボール 20 焼きとうふ 15 鮭角切り (皮なし2cm角) 15 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 22 にんじん 16 白ねぎ 6 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 70	[トマトのスープ煮] ウインナー 20 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 チキンブイヨン 4 水 50 [ミンチカツ] ☆ミンチカツ 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース 1袋	☆キャロットパン 1コ [いためビーフン] 豚肉 25 ちくわ 7 ビーフン 20 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 33 青ねぎ 3 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 ☆ごま油 0.5 ポーンストック 3 [かんきつゼリー] 国産かんきつゼリー 1コ	大豆(水煮) 10 ちくわ 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4.1 水 76 [筑前煮] 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 ごぼう 11 れんこん 11 たけのこ水煮 11 干しいたけ 1 土しょうが 1 いため油 0.8 さとう 2.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 4.5 水 30 [アーモンドミニフィッシュ] ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[ビーフシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 にんじん 16 たまねぎ 44 しめじ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 7 さとう 0.5 ウスターソース 4 赤ワイン 1 ポークブイヨン(袋) 7 水 80 [米粉ハムカツ] 米粉ポロニアカツ 1コ (50g) 揚げ油 5	冷凍とうふ 110 豚ひき肉 18 たまねぎ 48 にんじん 18 青ねぎ 2.2 干しいたけ 0.6 土しょうが 0.9 いため油 0.9 しお 0.11 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 1.1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.8 ポークブイヨン(缶) 3 水 9	
	エネルギー(kcal)	545	645	529	664	696	539	713	591
	たんぱく質(g)	22.0	26.6	21.7	24.1	24.4	21.9	26.6	24.6
	塩分(g)	2.1	2.3	1.8	2.6	2.2	2.3	2.7	1.9



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!	菌の増殖を抑える	菌の表面を修復する

ひと口30回かんで食べると体にいいこといっぱい!

2年生の道徳教材にかむかむメニューというのがあります。その教材に合わせて、給食でも、よくかんで食べることを意識してもらうために28日に、かむかむメニューが出ます。

献立紹介 【材料・分量】

米	2合	うすあげ	8g	薄口しょうゆ	小さじ2
大豆(水煮)	50g	芽ひじき(乾)	6g	濃口しょうゆ	大さじ1
ちくわ	40g	にんじん	30g	水	380cc程度

《作り方》

- ①うすあげ…小さく切り、油ぬきをする
にんじん…せん切り ひじき…水でもどす
ちくわ…たて3本に切り5ミリ巾
- ②米は洗って、分量の水につけておく。
- ③②に①と調味料を入れて炊く。