

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	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 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 パセリ 0.5 にんじん 11 いため油 2 しお 0.4 さとう 0.3	[かぼちゃのポタージュ] 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 とりがらスープ 8 水 90	[えびカツ] ☆えびカツ(えび・小麦) 1コ 揚げ油 5	[チキンピラフ] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 トマケチャップ 5 ウスターソース 2 ☆たまご 22 ☆小麦粉(3mm厚さ) 5 ☆野菜ジュース 1本 じゃがいも 22 にんじん 11 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 ポーンストック 4 水 125	[オーブランパン] ☆オーブランパン 1コ 合挽肉 20 じゃがいも 88 たまねぎ 44 にんじん 11 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 とりがらスープ 5 水 30 野菜ジュース 1本 ちくわ(1/2本) 1~2年 1コ 3~6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10 揚げ油 5 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ 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 ☆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 [プチゼリー] プチゼリー(ぶどう) 1コ プチゼリー(もも) 1コ	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ 豚肉のごま煮 じゃがいも 60 つきこんにやく 22 たまねぎ 48 にんじん 24 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 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ 豚肉 25 じゃがいも 60 たまねぎ 48 にんじん 24 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 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 キャベツ 33 にんじん 16 ピーマン 11 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 0.5 さとう 1.5 みそ 5 とりがらスープ 5	[コーンうずまきパン] ☆コーンうずまきパン 1コ [やさいラーメン] 豚肉 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 たまねぎ 11 キャベツ 22 チンゲン菜 22 ☆白ごま 1 ポークブイオン(缶) 8 水 140	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 1コ [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 キャベツ 27 たまねぎ 44 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 6 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンブイオン 8 水 50 [ポケットチーズ] ☆ポケットチーズ 1コ
	エネルギー(kcal)	600	677	654	661	526	660	672	648	684	568	536	641
	たんぱく質(g)	25.8	21.0	27.4	24.4	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	
	平均栄養摂取量	623	15	30	338	2.0	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.9	2.2	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの13~20%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	

○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。

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 水 115 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5	炊き込みわかめ 1.5 [ちゃんこ煮] 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 うすあげ 3 トマト缶詰(ダイス) 30 にんにく 0.6 いため油 1 しお 0.5 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	[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	[あんかけめん] 豚肉 15 ちくわ 9 うすあげ 1.5 はくさい 55 にんじん 11 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	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60 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 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 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	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[マーボードーフ] 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 [米粉ハムカツ] 米粉ポロニアカツ 1コ (50g) 揚げ油 5
	エネルギー(kcal)	545	645	529	664	704	539	713	591	
	たんぱく質(g)	22.0	26.6	21.7	24.1	23.8	21.9	26.6	24.6	
	塩分(g)	2.1	2.3	1.8	2.6	2.5	2.3	2.7	1.9	

7月の臨時休校に伴う献立内容について

住道南小学校では、7月29～31日に臨時休校となりましたが、一部、食材の発注変更ができないものがありましたので、下記の通り献立変更をしています。

【変更内容】
 ・9月 4日 えびカツ (当初7月30日実施予定)
 ・9月25日 あんかけめん (当初7月29日実施予定)

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。

よくかむことの効果

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。