

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[青菜わかめごはん] 精白米 75 菜めし 0.5 炊き込みわかめ 1.3 [鶏肉と里芋のごま煮] 皮なし鶏肉 20 さといも 33 板こんにやく 20 冷凍厚揚げ 20 平天 10 にんじん 11 だいこん 22 ☆白ごま 1.5 いため油 0.5 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 けずりぶし 1 水 50 [月見ゼリー] 月見ゼリー 1コ	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4cm) 10 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 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 みりん 1.5 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 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 [あげぎょうざ] ☆ギョーザ(小麦) 2コ 揚げ油 4	[くりごはん] 精白米 70 日本ぐり 15 しお 1 水 98 [けんちん煮] 皮なし鶏肉 25 冷凍とうふ(大) 30 うすあげ 5 さといも 33 だいこん 22 れんこん 16 にんじん 16 いため油 0.8 さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 30 [かしわもち] かしわもち 1コ	[オーブランパン] ☆オーブランパン 1コ [おひものポタージュ] 厚揚げとキャベツのみそ炒め カレーうどん じゃがいも 16 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.1 ☆牛乳 30 とりがらスープ 8 水 90 [かき] 柿(1/4カット) 1コ [のり] のり 1袋	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げとキャベツのみそ炒め] キャベツ 55 ☆うどん 80 たまねぎ 33 にんじん 11 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 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 0.02 みそ 5 さとう 2.5 さけ 2 トウバンジャン 0.1 [のり] のり 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [カレーうどん] 牛肉 20 かまぼこ 10 揚げ油 4 キャベツ 55 じゃがいも 44 にんじん 11 たまねぎ 44 青ねぎ 3 しお 0.5 干しいたけ 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ☆カレー(小麦) 5 カレー粉 0.1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 120 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ [魚のオイスターソース] ホキ角切り(2cm角) 40 [みそおでん] 豚肉 20 焼き豚 10 平天 20 じゃがいも 44 ☆たまご 22 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 3 しお 0.3 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 みそ 6 白みそ 2 水 30 [ミニフィッシュ] たこやき(米粉) 3コ 揚げ油 6	[ごはん] 精白米 75 ☆ハニーパン 1コ [五目たまごスープ] ハム(ボンレス)6mm厚さ 20 [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 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 3.3 みりん 1.1 ☆ごま油 0.6 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [五目たまごスープ] ハム(ボンレス)6mm厚さ 20 [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 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 3.3 みりん 1.1 ☆ごま油 0.6 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ハムピラフ] 精白米 65 ☆コッペパン 1コ [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 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 3.3 みりん 1.1 ☆ごま油 0.6 [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 [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 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 3.3 みりん 1.1 ☆ごま油 0.6 [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 [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 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 3.3 みりん 1.1 ☆ごま油 0.6 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	
	エネルギー(kcal)	591	661	659	639	573	620	582	569	605	583	670	689
	たんぱく質(g)	20.9	26.8	22.5	20.3	21.1	26.5	23.7	22.6	21.9	20.5	22.9	24.5
	塩分(g)	1.9	2.0	1.8	2.1	1.1	3.0	1.9	1.8	2.6	2.4	2.4	1.7
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	627	15	29	340	2.2	220	0.39	0.49	26	3.8	2.1
		たんぱく質 %											
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー kcal	650	15	29	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0
		たんぱく質 %											

### 10月以降の献立内容について

10月以降の献立につきまして、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が、主食についてはごはんの回数を増やしています。

①主食について…ごはんは週2回とし、パンは週3回となります。(9月まではごはん週1回、パン週4回)

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、10月5日のかしわもちは、5月に実施予定の行事食で発注のキャンセルができなかったものです。原料として用意された食材を無駄にしないように季節は違いますが、この日に提供します。ご理解ください。

○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。

令和2年10月分

日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 もやし 11 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110 [プチゼリー] プチゼリー(ぶどう) 1コ プチゼリー(みかん) 1コ	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [クリーミースープ] ウインナー 15 ピーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60 [えびカツ] ☆えびカツ(えび・小麦) 1コ 揚げ油 5 [タルタルソース] タルタルソース(ノンエッグ) 1袋	[ごはん] 精白米 75 [豚じゃが] 豚肉 28 じゃがいも 61 つきこんにやく 22 たまねぎ 48 にんじん 24 三度豆 12 さとう 3.3 こいくちしょうゆ 5.5 けずりぶし 0.6 水 33 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[中華パン] ☆中華パン 1コ [春雨のひき肉炒め] 合挽肉 30 はるさめ 12 たまねぎ 33 キャベツ 44 にんじん 11 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 いため油 1 こいくちしょうゆ 4 揚げ油 5 [たけのこコロッケ] さとう 1 しお 0.1 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5 ☆ごま油 1 [ヨーク] ☆ヨーク 1本	[キャロットパン] ☆キャロットパン 1コ [もずくスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 乾燥もずく 0.4 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 10 水 120 [たけのこコロッケ] ☆たけのこコロッケ 1コ (大阪産・小麦) 揚げ油 5	[麦ごはん] 精白米 66 おむぎ(押麦) 9 [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 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ 揚げ油 4	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ 1~3年(25g) 4~6年(35g) [ミネストローネ] ベーコン 15 ☆シェルマカロニ 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 にんじん 11 セロリ 3 にんにく 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンパイオン 8 水 90 [さけナゲット] ☆さけナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[シーチキンごはん] 精白米 70 まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 たこ切り身(2cm角) 20 平天 10 ミニミニがんも 10 じゃがいも 33 板こんにやく 20 だいこん 33 にんじん 16 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 1 水 40 [みかん] みかん 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [いりどうふ] 合挽肉 22 冷凍とうふ 77 ☆たまご 24 たまねぎ 36 にんじん 18 土しょうが 1 いため油 1 しお 0.1 さとう 2.2 うすくちしょうゆ 4.4 水 10 [マーガリン] マーガリン 1袋 (ノンアレルギー)	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 1コ [えびと野菜のスープ煮] ☆むきえび 20 白ワイン 1 ベーコン 10 じゃがいも 44 キャベツ 33 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 10 水 80 [米粉ささみカツ] 米粉ささみカツ 1コ 揚げ油 5	
	エネルギー(kcal)	588	729	569	648	588	630	658	624	659	670
	たんぱく質(g)	22.7	28.5	20.3	23.7	20.4	21.4	22.6	27.6	26.0	27.7
	塩分(g)	2.6	2.6	1.3	2.1	2.5	1.9	2.2	2.1	2.0	2.8

「健康大東21」  
って知っていますか?

**基本理念**  
まちぐるみで生涯きれめのない健康づくり  
～あふれる笑顔 すこやかな身体と ころを 育むまち大東～

大東市では、平成27年度から令和6年度までの10年間で「健康大東21(大東市健康増進計画【第2次】)」を策定し、各ライフステージに応じて健康増進事業を実施してきました。市民の生涯にわたる健康なまちづくりを目指すため、中間評価を行い、大東市として市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、まちぐるみで個人を支援していく社会環境を作っていきます。

今後5年間の重点取り組み

- ①身体活動・運動の促進
  - ②健診の受診促進と保健指導の充実
  - ③栄養・食生活の改善促進
- [目標とする状態]  
1日3食バランスよく食べる。

大東市食育推進連絡会の重点テーマに決まりました!

「早寝・早起き・朝ごはん」  
を実践しましょう。

**STEP1 朝ごはんを食べましょう。**  
朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、体は1日の活動の準備を整えます。朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きのリズムが大切です。

**STEP2 栄養バランスを考えましょう。**  
主食(ごはん、パン、めん類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)をそろえると、栄養バランスが整います。

～献立紹介～  
**1日(木) お月見メニュー**  
鶏肉と里芋のごま煮

材料	分量(4人分)	作り方
皮なし鶏肉	120g	平天(2cm巾) 60g さとう 大さじ1 ①鍋を熱し、油を入れ鶏肉を加えて炒め酒をふる。
里芋(1cm半月切)	200g	にんじん(5mmいちょう切) 70g うすくちしょうゆ 大さじ1強 ②こんにやく、にんじん、だいこんを加え炒め、
板こんにやく(縦2本1cm)	120g	だいこん(1cmいちょう切) 130g さけ 小さじ2 だし汁、平天を入れ調味する。
厚揚げ(2cm角)	120g	白ごま 9g けずりぶし 6g ③里芋、厚揚げを加えて煮る。
		いため油 小さじ1 水 300cc ④白ごまを加えて仕上げる。

**お月見**  
お月見は、昔の暦の8月15日現在の9月から10月ごろに月をながめて楽しむ行事です。この日の満月は1年中でもっとも美しい月として、『中秋の名月』といわれています。また、里芋を供えることから『いも名月』とも呼ばれています。秋の農作物の収穫をお祝いしたり、満月に来年の豊作をお祈りしたりする意味があります。

健康大東21 URL  
<http://www.city.daito.lg.jp/ikkrwebBrows/e/material/files/group/24/kenkouzousink/eikakutyuukanhyoukagaiyouban.pdf>