

日付	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[肉めし] 精白米 70 牛肉 20 ささがきごぼう 5 にんじん 6 しお 0.4 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 4 水 92 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 88 豚肉 22 いとこんにやく 22 はくさい 48 にんじん 12 白ねぎ 6 こいくちしょうゆ 2.2 うすくちしょうゆ 2.2 みりん 1.1 けずりぶし 1.7 水 33 [ぶどうゼリー] 国産ぶどうゼリー 1コ	[ごはん] 精白米 80 [白身魚のみそ炒め] ホキ角切り濃粉 50 (2cm角) 揚げ油 4 キャベツ 55 たまねぎ 44 にんじん 7 ピーマン 7 白ねぎ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 こしょう 0.03 いため油 1 みそ 3.5 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 トウバンジャン 0.05 さとう 1.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ようふうおでん] 皮なし鶏肉 20 ウインナー 15 ☆うずら卵 15 丸天 10 じゃがいも 44 だいこん 22 にんじん 16 三度豆 5 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 とりがらスープ 7 水 50 [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 [鮭のクリーム煮] 鮭角切り 30 (皮なし2cm角) さけ 0.5 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 ブロッコリー 22 しめじ 6 にんにく 0.5 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 [さつまいもと栗のタルト] さつまいもと栗のタルト 1コ	[ごはん] 精白米 80 ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 豚肉のごま煮] 豚肉 28 かまぼこ 10 冷凍とうふ 20 にんじん 11 じゃがいも 55 つきこんにやく 22 えのきたけ 5 たけのこ水煮 11 にんじん 11 もやし 11 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 [きのこのポタージュ] す 1.5 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 はくさい 48 たまねぎ 48	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 豚肉のごま煮] 豚肉 28 かまぼこ 10 冷凍とうふ 20 にんじん 11 じゃがいも 55 つきこんにやく 22 えのきたけ 5 たけのこ水煮 11 にんじん 11 もやし 11 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 [きのこのポタージュ] す 1.5 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 はくさい 48 たまねぎ 48	[玄米ごはん] 精白米 68 ☆コッペパン 1コ 玄米 12 あんかけうどん] [中華風たまごスープ] ☆むきえび 20 肉団子の甘酢あんかけ] [和牛すきやき] 和牛モモ(脂身付き) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 焼きとうふ 22 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 はくさい 48 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 11	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ 精白米 65 ☆コッペパン 1コ 精白米 65 ☆むきえび 20 肉団子の甘酢あんかけ] [和牛すきやき] 和牛モモ(脂身付き) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 焼きとうふ 22 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 はくさい 48 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 11	[えびピラフ] 精白米 65 ☆むきえび 20 肉団子の甘酢あんかけ] [和牛すきやき] 和牛モモ(脂身付き) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 焼きとうふ 22 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 はくさい 48 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 11	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ 精白米 65 ☆コッペパン 1コ 精白米 65 ☆むきえび 20 肉団子の甘酢あんかけ] [和牛すきやき] 和牛モモ(脂身付き) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 焼きとうふ 22 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 はくさい 48 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 11	[えびピラフ] 精白米 65 ☆むきえび 20 肉団子の甘酢あんかけ] [和牛すきやき] 和牛モモ(脂身付き) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 焼きとうふ 22 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 はくさい 48 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 11	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ 精白米 65 ☆コッペパン 1コ 精白米 65 ☆むきえび 20 肉団子の甘酢あんかけ] [和牛すきやき] 和牛モモ(脂身付き) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 焼きとうふ 22 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 はくさい 48 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 11	[ごはん] 精白米 80 [肉団子の甘酢あんかけ] [和牛すきやき] 和牛モモ(脂身付き) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 焼きとうふ 22 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 はくさい 48 たまねぎ 48 にんじん 12 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 11
	エネルギー(kcal)	608	574	604	674	643	623	625	650	648	604	660	682
	たんぱく質(g)	26.2	22.7	27.1	25.7	21.1	20.0	20.7	24.4	31.1	20.2	22.8	27.7
	塩分(g)	1.9	1.4	2.4	1.7	1.8	2.1	1.2	2.3	2.7	2.4	2.1	1.5
		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	
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
	平均栄養摂取量	632	15	30	356	2.0	228	0.42	0.51	26	3.7	2.0	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	15	30	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

大阪府国産農林水産物給食提供事業について

今年度、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う対策である「大阪府国産農林水産物給食提供事業補助金」を活用し、普段給食で使用することがむずかしいA5ランクの和牛肉や大阪産しらす干し・泉たこなどを給食で提供できることになりました。令和2年11月から令和3年3月にかけて和牛肉と国産水産物について、大阪府からの補助金を活用し、小学校給食で提供する取り組みを行います。

11月はつぎの食材について、補助金を活用します。

- ・13日(金) 鮭フライ(北海道産鮭使用)
- ・18日(水) 和牛すきやき(和牛肉A5ランク)

○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大アレルゲン(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11月分

日付	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[オーブランパン] ☆オーブランパン 1コ	[切干し大根ごはん] 精白米 65	[わかめごはん] 精白米 80	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	
	[青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 干しいたけ 0.6 にんじん 12 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 1.1 みりん 1.1 ポークパイオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 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	[よせなべ風] 豚肉 17 いか(1×4cm) 17 焼きとうふ 33 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 36 ほうれんそう 12 にんじん 12 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1.1 けずりぶし 2.2 水 77	[関東煮] 皮なし鶏肉 10 にんじん 6 うすあげ 2 いため油 1 さけ 1.1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 水 90	[いわしの佃煮] いわしの佃煮 1袋	[スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス)3mm厚さ 20 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [りんご] りんご(1/4コ) 1袋	[カレーシチュー] 牛肉 20 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	[マーボー豆腐] 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 ポークパイオン(缶) 3 水 9
	[はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト生乳仕立て 1コ	[いわしの佃煮] いわしの佃煮 1袋	[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				
	エネルギー(kcal) 681	687	569	579	647	632	627	
	たんぱく質(g) 23.4	26.6	28.2	23.1	21.1	26.1	23.4	
	塩分(g) 2.3	1.9	2.0	2.0	2.0	2.8	1.2	

おいしい和食をたべよう!

～11月24日は「和食の日」～

11月24日は、「いい日本食」のごろ合わせで「和食の日」です。
2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

和食のよところ

調理の技術

日本では、多様な海産物、農産物などの食材をおいしく食べられるようにする調理の技術が発達しています。「だし」のうま味を上手に使っています。



栄養バランス

ごはんを中心に、汁物、おかずを組み合わせた和食の基本である「一汁三菜」は、栄養バランスがよいといわれています。



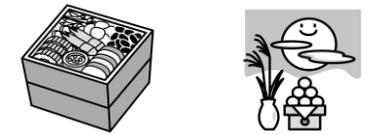
四季のうつろい

桜やもみじ、笹など四季の花や葉で料理を飾り付けたり、旬の食材や季節に合った食器を使ったりして、四季のうつろいや自然の美しさをあらわしています。



行事食

おせち料理や月見団子など、年中行事と食事が密接に結びついています。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域のきずなを深めてきました。



いいにほんしよく
11月24日は
「和食の日」
献立

～献立紹介～ 和食の日献立 24日(火)よせなべ風



材料	分量(4人分)
豚肉	100g
いか(1×4cm)	100g
焼きとうふ	200g
マロニー	12g
はくさい	200g
ほうれんそう	70g
にんじん	70g
しお	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
けずりぶし	15g
水	500ml

＜作り方＞

- ① はくさい…2センチ巾、ほうれんそう…2センチ巾、にんじん…せん切り、いか…ゆでて、酒をふる。ほうれんそう…ゆでて、水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
- ② だし汁に、豚肉、にんじんを入れ煮て、焼き豆腐、いかを加え煮る。
- ③ アクはていねいに取る。調味し、はくさいを加え煮る。
- ④ ほうれんそう、マロニーを加え煮て仕上げる。

給食の中でも、特にだしがおいしい献立だよ!

