

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)	[メロンパン] ☆メロンパン 1コ 1~3年(38g) 4~6年(45g)	[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	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ビーフンチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 にんじん 16 たまねぎ 44 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03	[コーンうずまきパン] ☆コーンうずまきパン 1コ [いためビーフン] 豚肉 25 ちくわ 7 ピーフン 20 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 33 青ねぎ 3 れんこん 16 にんじん 16 しお 0.1 こしょう 0.03	[鮭わかめごはん] 精白米 80 鮭わかめごはんの素 2.5 [けんちん煮] 牛肉 15 皮なし鶏肉 25 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 しお 0.2	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [肉きざみうどん] 牛肉 15 うすあげ 5 たまねぎ 22 にんじん 6 しめじ 11 青ねぎ 3 しお 0.2	[ガーリックピラフ] 精白米 70 ベーコン 5.5 たまねぎ 17 にんじん 12 エリンギ 5.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.05	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ [とうふのチャンプル] 豚肉 30 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 水 94 [はくさいのクリーム煮] 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 22 はくさい 27 にんじん 16 たまねぎ 33 ブロッコリー 13 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ [たまごスープ] 精白米 80 [かぼちゃのクリームスープ] 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 三度豆 12 さとう 3.3 パセリ 0.5 こいくちしょうゆ 5.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 水 33 [ふりかけ] 水 125 ☆ごま油 0.6 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ノンエッグタルタル] タルタルソース 1袋 (ノンエッグ)	[ごはん] 精白米 80 [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 三度豆 12 さとう 3.3 パセリ 0.6 こいくちしょうゆ 5.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 水 33 [ふりかけ] 水 125 ☆ごま油 0.6 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ノンエッグタルタル] タルタルソース 1袋 (ノンエッグ)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [かぼちゃのクリームスープ] 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 三度豆 12 さとう 3.3 パセリ 0.6 こいくちしょうゆ 5.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 水 33 [ふりかけ] 水 125 ☆ごま油 0.6 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ノンエッグタルタル] タルタルソース 1袋 (ノンエッグ)	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ 13 (1cmカット) いため油 0.5 こいくちしょうゆ 3.2 さけ 2.2 ☆ごま油 0.1 水 93 [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	
	エネルギー(kcal)	637	575	713	651	589	569	611	711	651	568	616	544
	たんぱく質(g)	27.2	23.2	26.6	26.1	24.3	23.6	22.8	26.4	26.7	21.0	20.4	22.4
	塩分(g)	2.0	2.2	2.7	2.1	2.0	2.2	2.1	1.7	2.8	1.4	2.2	2.2
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	
		623	15	30	347	2.2	Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.6	2.1	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの18~20%以下	エネルギーの28~30%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、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月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。

日付	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
	[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	[ごはん] 精白米 80	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68 玄米 12	[キャロットパン] ☆キャロットパン 1コ	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ
	[魚のオイスターソース] ホキ角切り澱粉 40 (2cm角)	1~3年(25g) 4~6年(35g)	[[ほうとう] 皮なし鶏肉 20	[とうふのうま煮] 豚肉 15	[カレーシチュー] 牛肉 25	[八宝菜] 豚肉 20	[ポタージュスープ] ベーコン 10
	揚げ油 4	[ポテトのミートソース煮] 合挽肉 20	うすあげ 3	☆むきえび 15	牛 25	いか(1×4センチ) 10	じゃがいも 33
	キャベツ 55	じゃがいも 88	☆ほうとう 40	冷凍とうふ 70	じゃがいも 33	☆うずら卵 15	たまねぎ 33
	にんじん 11	たまねぎ 44	にんじん 11	にんじん 16	たまねぎ 44	はくさい 60	にんじん 11
	たまねぎ 44	にんじん 11	だいこん 22	たまねぎ 33	にんじん 11	にんじん 12	スイートコーン 15
	たけのこ水煮 10	いため油 1	かぼちゃ 22	たけのこ水煮 20	にんにく 0.5	たまねぎ 36	いため油 1
	干しいたけ 0.5	しお 0.3	ささがきごぼう 5	干しいたけ 0.5	土しょうが 0.5	もやし 24	しお 0.8
	三度豆 3	こしょう 0.03	青ねぎ 3	土しょうが 0.5	しお 0.1	たけのこ水煮 11	こしょう 0.03
	土しょうが 0.3	トマトケチャップ 5	さとう 0.3	いため油 1	こしょう 0.03	干しいたけ 0.5	☆小麦粉 5
	いため油 1	ウスターソース 2	さけ 1	しお 0.1	☆カレールウ(小麦) 13	土しょうが 0.4	☆バター 5
	しお 0.1	☆デミグラスソース(小麦) 5	みりん 2	こしょう 0.03	水 115	しお 0.2	☆牛乳 30
	こしょう 0.03	とりがらスープ 5	八丁風みそ 3	こしょう 0.03	水 115	しお 0.2	☆生クリーム 2
	さけ 0.5	水 30	みそ 4	こいくちしょうゆ 2.5	☆ヨーク 1本	こしょう 0.03	とりがらスープ 8
	こいくちしょうゆ 3	[チーズ] 水 100	だしこんぶ 0.5	さけ 1	☆ヨーク 1本	さけ 0.6	水 95
	オイスターソース 2	☆チーズ(型抜き) 1コ	けずりぶし 1	オイスターソース 2.5		うすくちしょうゆ 1.7	[クリスピーチキン] 水とこねて、小さな穴から押し出して、乾燥させる。
	ポークフィヨン(缶) 3		水 100	☆ごま油 0.5		こいくちしょうゆ 1.7	☆フライドチキン(小麦) 1コ
	水 15		[のり] のり 1袋	かたくり粉 1		☆ごま油 0.5	揚げ油 4
	かたくり粉 1		[ゆずゼリー] ゆずゼリー 1コ	ポークフィヨン(缶) 5		かたくり粉 1.7	米粉パン
	☆ごま油 0.5			水 20		ポークフィヨン(缶) 3	だんごなど
	[いちごジャム] いちごジャム 1袋			[あじ松葉フライ] ☆あじ松葉開きフライ(小麦) 1コ		水 17	せんべい
				揚げ油 4		[ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	粉を練って、薄くのぼして焼く。
エネルギー(kcal)	582	624	604	650	600	606	739
たんぱく質(g)	23.7	20.1	20.4	31.0	20.4	25.8	24.0
塩分(g)	1.9	1.9	1.3	2.2	1.9	2.3	2.4

~日本人の食生活に欠かせない~ お米をしっかりと食べよう!



米は、私たち日本人の食事に欠かせない食べ物ですが、最近ではパン食が増え、米の消費が減っています。米は、加工や調理方法により、さまざまなおいしい食べ物に変身します。昔から伝わる米の食文化を守り米をもっとたくさん食べましょう。

水を入れて炊く

ごはん

発酵させる

酒 酢 みりん

もち 蒸したもち米をついて作る。

米の変身

ビーフン

水とこねて、小さな穴から押し出して、乾燥させる。

粉から作る

粉にする

上新粉 ふつうの米の粉
白玉粉 もち米の粉

ライスペーパー

水とこねて、薄くのぼし蒸して乾燥させる。

小麦粉の代わりに米粉を使う。

粉を練って、丸め蒸す。

粉を練って、薄くのぼして焼く。

米はそのまま炊いて食べる「ごはん」の他に、お寿司や、パエリア、ピビンバ、チャーハン等のいろいろな変わりごはんにもなります。

材料および使用量(3・4年生量)(g)

~献立紹介~ 9日(水) ガーリックピラフ

<材料>	<分量>				
精白米	2合	にんにく	1片	濃口しょうゆ	大さじ1/2
ベーコン	20g	いため油	小さじ1	ボーンストック	大さじ1/2
たまねぎ	70g	しお	小さじ1弱	水	380cc
にんじん	50g	こしょう	少々		
エリンギ	20g	ガーリックパウダー	少々		

<作り方>

- ①材料を切る。ベーコン…5ミリ巾、たまねぎ…粗みじん切り、にんじん…せん切り、エリンギ…5ミリ巾、にんにく…みじん切り。
- ②材料を油で炒め、調味料で味つけする。
- ③米は分量の水(液体調味料の分は差し引く)につけておく。
- ④③に②とボーンストックを加え炊飯する。

※ボーンストック…濃縮スープ 家庭でスープの素を使用した場合は、塩分、水分を加減してください。

お米には、どんな栄養がいっぱい!

お米には、どんな栄養があるの?

米には、炭水化物の他にたんぱく質やミネラルなどがバランス良く含まれています。また玄米や発芽玄米には、精白米に比べてビタミンB1や食物せんいが多くふくまれています。