

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 れんこん 3 いため油 1 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 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140	[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 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140	[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 こいくちしょうゆ 2.2 ポーンストック 2 水 94 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 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 ポーンストック 4 水 70	[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 こいくちしょうゆ 3.6 みりん 1.2 ☆ごま油 0.6 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋 [ノンエッグタルタル] タルタルソース 1袋(ノンエッグ)	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ [たまごスープ] 精白米 80 [たまご] 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 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] ふりかけ 1袋 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5	[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 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] ふりかけ 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [かぼちゃのクリームスープ] 豚肉 20 ウインナー 15 ひょうたんかぼちゃ 33 ピューレ(1cmカット) スイートコーン 11 かぼちゃ 25 たまねぎ 48 パセリ 0.6 いため油 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	[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 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	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	
		627	15	30	347	2.2	Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.5	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
	[肉団子の甘酢あんかけ] ミートボール 40 揚げ油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 16 たけのこ水煮 15 干しいたけ 1 いため油 1 さとう 3.5 す 1.5 こいくちしょうゆ 4.5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 ポークパイオン(缶) 3 水 30	[ポテトのミートソース煮] 4~6年(35g) 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 トマトケチャップ 5 ウスターソース 2 ☆デミグラスソース(小麦) 5 とりがらスープ 5 水 30 [チーズ] ☆チーズ(型抜き) 1コ	[ほうとう] 皮なし鶏肉 20 うすあげ 3 ☆ほうとう 40 にんじん 11 だいこん 22 かぼちゃ 22 ささがきごぼう 5 青ねぎ 3 さとう 0.3 さけ 1 みりん 2 八丁風みそ 3 みそ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 100 [のり] のり 1袋 [ゆずゼリー] ゆずゼリー 1コ	[とうふのうま煮] 豚肉 15 ☆むきえび 15 冷凍とうふ 70 にんじん 16 たまねぎ 33 たけのこ水煮 20 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 いため油 1 こしょう 0.03 しお 0.1 こしょう 0.03 水 115 [ヨーク] さけ 1 オイスターソース 2.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1 ポークパイオン(缶) 5 水 20 [あじ松葉フライ] ☆あじ松葉開きフライ(小麦) 1コ 揚げ油 4	[玄米ごはん] 精白米 68 玄米 12 [カレーシチュー] 豚肉 20 いか(1×4センチ) 10 じゃがいも 33 ☆うずら卵 15 はくさい 60 にんじん 11 にんにく 0.5 たまねぎ 36 もやし 24 たけのこ水煮 11 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 さけ 0.6 うすくちしょうゆ 1.7 こいくちしょうゆ 1.7 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.7 ポークパイオン(缶) 3 水 17 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[キャロットパン] ☆キャロットパン 1コ [八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4センチ) 10 ☆うずら卵 15 はくさい 60 にんじん 11 にんにく 0.5 たまねぎ 36 もやし 24 たけのこ水煮 11 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 さけ 0.6 うすくちしょうゆ 1.7 こいくちしょうゆ 1.7 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.7 ポークパイオン(缶) 3 水 17 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ [ポタージュスープ] ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.8 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 95 [クリスピーチキン] ☆フライドチキン(小麦) 1コ 揚げ油 4 [クリスマスデザート] クリスマスデザート 1コ
エネルギー(kcal)	660	624	604	650	600	606	739
たんぱく質(g)	22.8	20.1	20.4	31.0	20.4	25.8	24.0
塩分(g)	2.1	1.9	1.3	2.2	1.9	2.3	2.4

材料および使用量(3・4年生量)(g)

~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

蒸したもち米をついて作る。
もち

蒸した米に麴を加えて発酵させる。

粉にする
上新粉 白玉粉
ふつうの米の粉 もち米の粉

粉から作る

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。

ライスペーパー
水とこねて、薄くのばし蒸して乾燥させる。

米粉パン **だんごなど** **せんべい**

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、薄くのばして焼く。

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。

ご飯はいろいろなおかずにあう

ご飯は味が淡白なため和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立が作りやすくなります。

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。

また、ご飯はおかずと一緒に口の中で混ぜることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

~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	ポーンストック	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とポーンストックを加え炊飯する。

※ポーンストック…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。