

日付	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[たけのこごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[チキンピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[麦ごはん] 精白米 71		
	[すき焼き煮] 牛肉 25 さけ 0.5 焼きとうふ 20 じゃがいも 33 いとこんにやく 20 ☆圧縮ふ 2 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 いため油 1 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20	[コーンクリームスープ] ベーコン 10 白ワイン 1 ホールコーン 20 スイートコーン 25 たまねぎ 33 にんじん 11 パセリ 0.5 いため油 0.5 ☆牛乳 20 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70	[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 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 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 2 みそ 5 とりがらスープ 5 切干し大根のごまあえ]	[よせなべ風] 豚肉 15 焼きとうふ 30 合挽肉 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 さとう 1.5 水 70 [きんぴらごぼう] 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 揚げ油 4	[チリコンカン] いんげん豆(ゆで) 10 牛肉 25 豚肉 10 うすあげ 3 冷凍とうふ 100 たまねぎ 11 じゃがいも 22 にんじん 7 にんじん 11 エリンギ 5 いため油 0.5 青ねぎ 2 ☆バター 2 みそ 10 干しいたけ 0.5 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20	[カレーシチュー] 牛肉 25 豚肉 10 うすあげ 3 冷凍とうふ 100 たまねぎ 11 じゃがいも 22 にんじん 7 にんじん 11 エリンギ 5 いため油 0.5 青ねぎ 2 ☆バター 2 みそ 10 干しいたけ 0.5 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20	[やきそば] 牛肉 25 豚肉 10 うすあげ 3 冷凍とうふ 100 たまねぎ 11 じゃがいも 22 にんじん 7 にんじん 11 エリンギ 5 いため油 0.5 青ねぎ 2 ☆バター 2 みそ 10 干しいたけ 0.5 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20	[やきそば] 牛肉 25 豚肉 10 うすあげ 3 冷凍とうふ 100 たまねぎ 11 じゃがいも 22 にんじん 7 にんじん 11 エリンギ 5 いため油 0.5 青ねぎ 2 ☆バター 2 みそ 10 干しいたけ 0.5 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20	[かきたま汁] ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130	[マーボードーフ] 冷凍とうふ 100 たまねぎ 11 じゃがいも 22 にんじん 7 にんじん 11 エリンギ 5 いため油 0.5 青ねぎ 2 ☆バター 2 みそ 10 干しいたけ 0.5 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20	[チキンピラフ] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 じゃがいも 22 にんじん 7 にんじん 11 エリンギ 5 いため油 0.5 青ねぎ 2 ☆バター 2 みそ 10 干しいたけ 0.5 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20	[みそ汁] じゃがいも 22 皮なし鶏肉 20 豚肉 25 じゃがいも 55 たまねぎ 33 水 130 [かたくり粉] かたくり粉 8 揚げ油 4 大豆の華(フレク) 3 みそ 2 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[おむぎ(押麦)] おむぎ(押麦) 9 豚じゃが]		
	[すまし汁] 乾燥もずく 0.2 えのきたけ 11 青ねぎ 1 しお 0.15 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 1 水 100	[えびカツ] ☆えびカツ(えび・小麦) 1コ 揚げ油 5 [キャベツソテー] キャベツ 57 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03	チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 ☆白ごま 1 さとう 0.5 みりん 1 ☆白ごま 0.5 水 2 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 揚げ油 4 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 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01 [河内ばんかん] 河内ばんかん 1/4コ	赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 揚げ油 4 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 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01 [河内ばんかん] 河内ばんかん 1/4コ	もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20 冷凍ゼリー(みかん) 20	もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20 冷凍ゼリー(みかん) 20	[まぐろのやまと煮] まぐろ角切り(2cm角) 30 ちくわ 7 つきこんにやく 30 土しょうが 0.5 さとう 3 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 8	[まぐろのやまと煮] まぐろ角切り(2cm角) 30 ちくわ 7 つきこんにやく 30 土しょうが 0.5 さとう 3 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 8	[チンゲン菜のスープ] チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3 水 90 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	チンゲン菜 11 たまねぎ 11 キャベツ 44 グリーンアスパラ 10 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本	[のり] のり 1袋	[のり] のり 1袋	
	エネルギー(kcal)	631	620	622	628	668	700	582	535	639	609	568	645	675	
	たんぱく質(g)	22.9	25.3	23.1	22.1	22.7	23.6	21.0	28.4	25.0	21.4	22.1	29.2	26.1	
	塩分(g)	1.6	2.7	1.5	1.3	1.9	2.4	2.0	2.8	1.9	2.4	2.4	2.6	1.5	
		エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分			
		kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
	平均栄養摂取量	625	15	26	354	2.3	222	0.46	0.50	29	3.8	2.1			
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの10~20%以下	エネルギーの20~30%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。
 ○平成30年8月1日に学校給食摂取基準の一部が改正・施行されたことに伴い、今年度より基準値が変更となります。

大東市の 給食紹介 (小学校)

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。
 ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。
 ☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のじゃがいも・たまねぎ・米を使っています。
 ☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

1年生の給食は4月17日(水)
から始まります。



☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。
 1食分
 低学年(1・2年)215円
 中学年(3・4年)225円
 高学年(5・6年)235円



☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日のごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



☆パン☆

火曜日・木曜日がパンの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・フィンガーパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーパン・ナン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。



☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



~献立紹介~ 19日(金) たけのこごはん

材料・分量(大人4人分)

精白米	2合	さとう	小さじ 1/2
皮なし鶏肉	60g	さけ	小さじ1
うすあげ	1枚	みりん	小さじ1
たけのこ	200g	淡口しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本	水	400cc
しお	小さじ1/2	(炊飯器に合わせる)	

作り方

- ①たけのこ(生)は、前日にゆでる。鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。ゆで汁につけたまま冷ます。冷めてから皮をはずし、水洗いする。水を入れたボールに入れ、冷蔵庫で保管する。
- ②たけのこ…1センチ巾短冊切り
にんじん…せん切り うすあげ…短冊切り
- ③米と分量の水、材料、調味料を入れ炊飯器で炊く。

一口メモ ~筍(たけのこ)~

たけのこの水煮は1年中売られていますが、皮のついたたけのこが店先に並ぶのは、今の時期だけです。たけのこは成長が早く、芽が土の中から出て一旬(約10日間)で竹になってしまうことから、「筍」と一文字で表されます。私たちが食べているたけのこは、孟宗竹という品種です。孟宗竹は白くてやわらかく、えぐみも少なく、ほのかに甘い独特のうまみと、シャキッとした歯ごたえがあり、とてもおいしいです。

