

日付	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)							
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 [たまごスープ] ☆たまご 22 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 にんじん 11 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 ポーンストック 4 水 125 [焼肉サラダ] 牛肉 25 キャベツ 44 にんじん 11 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.02 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 75 [とうふのチャンプル] 冷凍とうふ 80 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 はるさめ 6 粉かつお 0.2 いため油 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 ☆ごま油 0.5 [すまし汁] カットわかめ 0.5 えのきたけ 11 青ねぎ 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 1.5 水 100 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ツナコーンライス] 精白米 65 まぐろオイル漬 15 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.6 こしょう 0.03 さけ 1 うすくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 5 水 86 [ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークフィヨン(袋) 5 水 50 [ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[豆ごはん] 精白米 65 えんどう豆 18 しお 0.6 さけ 0.4 水 91 [みそ汁] 冷凍とうふ 20 キャベツ 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [さんまの香り煮] さんま素焼き(筒切り) 1切 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 ☆ごま油 0.5 さとう 2 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20 [いもけんぴ] いもけんぴ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 さとう 3 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 0.5 水 30 [きりぼしと青菜炒め] うすあげ 5 切干しだいこん 5 にんじん 5 チンゲン菜 16 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[食パン] ☆食パン 2枚 [野菜スープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ポークフィヨン(缶) 5 水 130 [ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 こしょう 0.01 さとう 1 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4 [スライスチーズ] ☆スライスチーズ 1枚	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 白菜キムチ(1cm巾) 16 白ネギ 0.5 水 93 [青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 20 焼きとうふ 40 チンゲン菜 33 はくさい 44 干ししいたけ 0.5 にんじん 11 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 さけ 1 みりん 1 ポークフィヨン(缶) 2 水 15 [フルーツミックス] みかん缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ [カレーうどん] 牛肉 20 かまぼこ 10 ☆うどん 80 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ☆カレーウ(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 [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本 水 120	[ごはん] 精白米 75 [きりたんぽ風] 豆ちくわ 25 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 [かつおあえ] たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 キャベツ 33 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [ひじきふりかけ] 芽ひじき 1 しらす干し 4 土しょうが 0.4 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 いため油 1	[ハムピラフ] 精白米 65 ハム(ボンレス) 20 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 はくさい 22 にんじん 11 ☆バター 2 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 83 [トマトミートボールスープ] ミートボール 25 ☆シェルマカロニ 5 こしょう 0.03 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 パセリ 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 チキンフィヨン 8 水 90 [アスパラソテー] グリーンアスパラ 33 いため油 0.5 ☆バター 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [すだちゼリー] すだちゼリー 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [魚のオイスターソース] ホキョウ切り濃粉 40 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 44 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 三度豆 3 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [わかめスープ] 皮なし鶏肉 6 冷凍とうふ 15 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ごはん] 精白米 75 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 のり 1袋							
	エネルギー(kcal)	663	596	668	602	621	647	582	555	531	599	688	558						
	たんぱく質(g)	27.7	24.0	24.3	22.8	21.2	27.6	21.9	24.7	22.0	22.6	26.2	23.2						
	塩分(g)	2.6	1.9	2.6	2.5	1.6	2.9	1.9	2.7	2.0	2.6	2.6	1.3						
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	621	たんぱく質 %	24.5	しぼう %	30	カルシウム mg	357	鉄 mg	2.2	ビタミン				食物繊維 g	3.5	塩分 g	2.3
		エネルギーの10~20%以下	たんぱく質の10~20%以下	エネルギーの20~30%以下	カルシウム mg	鉄 mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	247	0.45	0.51	23	3.5	2.3			
	学校給食摂取基準(中学年)	650	24.5	30	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0					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した。

平成31年5月分

日付	23日(木)	24日(金)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[デニッシュパン] ★デニッシュパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ★ベビーパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 64	[黒糖パン] ★黒糖パン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	
	[シーフードスープパ] ベーコン 10 ★むきえび 10 いか(1×4cm) 10 ★スパゲティ 10 たまねぎ 33 にんじん 16 パセリ 1 いため油 1 しお 1 こしょう 0.03 ★小麦粉 4 ★バター 2 いため油 1 ★牛乳 20 白ワイン 1 ★生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 110 [フライドポテト] じゃがいも 66 揚げ油 6 しお(食卓塩) 0.1	[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 とりがらスープ 10 水 110 [ビビンバ] 牛肉(1cm巾) 20 にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 ★白ごま 1.5 ★ごま油 0.3	[ピリからラーメン] 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ★中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 みそ 10 トウバンジャン 0.1 水 130 [[はるまき] ★はるまき(50g) 1コ 揚げ油 5 [ソフトチーズ] ★ソフトチーズ 1袋	[玄米ごはん] 精白米 64 玄米 11 [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 ★カレーウ(小麦) 13 水 115 [枝豆コーンソテー] むき枝豆 20 ホールコーン 20 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ★バター 0.5 [ヨーグルト] ★ヨーグルト(プラス) 1コ	[ワントンスープ] 豚肉 20 ★ワントンの皮 5 たまねぎ 16 にんじん 11 もやし 16 青ねぎ 3 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.5 ★ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 130 [まぐろのケチャップあえ] まぐろ角切り(2cm角) 50 かたくり粉 8 揚げ油 5 さとう 1.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 水 3	[かやくごはん] 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [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 1.5 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	
	エネルギー(kcal)	764	597	654	662	636	559
	たんぱく質(g)	22.3	23.8	24.1	23.8	32.0	27.2
	塩分(g)	2.4	1.9	3.0	2.1	2.4	2.5

夏場に起きやすい

食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生するので、暑くなってくるこの時期からも油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌(O-157)、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前には特にせっけんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。



食中毒  
予防の  
キホン



手洗いは、食中毒予防にとっても効果があります。せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。忘れがちな指の間、指先とつめ、手首もよく洗って、水で洗い流しましょう。



献立紹介 24日(金) ビビンバ

材料	分量(大人4人分)	作り方
牛肉	120g	①にんじん・・・せん切り チンゲン菜・・・3センチ巾 にんにく・・・みじん切り 白ごま・・・すっておく ②チンゲン菜は塩ゆでし、水にさらし、ザルにあげて水気をきっておく。 ③フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、牛肉、にんじんを加えて炒める。 ④火が通れば、調味し、チンゲン菜を入れ、さらに炒める。 ⑤白ごま、ごま油を入れ仕上げます。
にんじん	130g	
チンゲン菜	250g	
にんにく	1片	
いため油	小さじ1	
さとう	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2	
白ごま	小さじ2	
ごま油	小さじ1/3	

子どもたちに大人気の献立です!



旬の野菜 『アスパラガス』

アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。グリーンアスパラガスは太陽の光をたっぷりあびて育ったものです。私たちが食べているアスパラガスは若い芽のところを1つ1つ手でとったものです。この芽をそのままにしておくと細い芽はどんどん伸びて1メートル以上にもなります。

ヨーロッパなどでは、元気をつけたいときにグリーンアスパラガスを食べるそうです。ビタミンAやB2、カルシウム、鉄、タンパク質などの栄養がいっぱいで、貧血や疲れているときにとてもよい食べ物です。

