

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[ナン] ☆ナン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[減量ごはん] 精白米 65	[えびピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	
	[関東煮] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 平天 10 ミニミニがんも 10 じゃがいも 33 板こんにやく 20 だいこん 33 にんじん 16 さとう 4 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 40	[いためビーフン] 豚肉 25 ビーフン 15 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 33 青ねぎ 3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 ☆ごま油 0.5 ポーンストック 2.3	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5	[トマトのスープ煮] ウインナー 20 かぼちゃ 30 なす 15 ズッキーニ 15 たまねぎ 22 トマト缶詰(ダイス) 30 にんにく 0.6 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 トマトケチャップ 1 白ワイン 1	[あじの煮付け] あじ素焼き(40g) 1切 土しょうが 1 さとう 2.5 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 揚げ油 4 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[とうふの中華煮] 冷凍とうふ 50 豚肉 20 はくさい 44 にんじん 11 たまねぎ 22 チンゲン菜 11 トマト缶詰(ダイス) 20 だいこん 16 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 オイスターソース 1 ☆カレー(小麦) 12 とりがらスープ 10 水 90 ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[五目汁] カットすり身 20 たけのこ水煮 11 にんじん 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 水 130	[かやくうどん] 皮なし鶏肉 20 かまぼこ 5 ☆うどん 85 チンゲン菜 11 にんじん 11 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 さけ 1 だしこんぶ 1.5 水 88	[大根のいため煮] うすあげ 2 切干しだいこん 7 にんじん 8 いため油 0.8 さとう 1.6 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50	[じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 さとう 2.5 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50	[厚揚げとキャベツのみそ炒め] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 40 キャベツ 55 たまねぎ 33 にんじん 11 グリーンピース 5 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 たけのこ水煮 10 いため油 1 にんにく 0.5 しお 0.9 0.03 さけ 1 ポーンストック 2 土しょうが 0.5 こしょう 0.03 いため油 1 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 みそ 5 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95	[ポタージュースープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 グリピース 5 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 いため油 1 にんにく 0.5 しお 0.9 0.03 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	
	[かつおあえ] チンゲン菜 16 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	[豆腐ナゲット] ☆豆腐ナゲット 2コ 揚げ油 4	[みかん缶] みかん缶 50	[チンゲン菜のスープ] ベーコン 10 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 ポークパイオン(缶) 3 水 90	[じゃがバターソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 ☆バター 0.5 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら 1コ 揚げ油 4	[いかにの天ぷら] ☆いかにの天ぷら 1コ 揚げ油 4	[シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	[シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	[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	[ポイルキャベツ] キャベツ 47	[とうがんのスープ] とうがん 38 にんじん 3 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2	[キャベツソテー] キャベツ 47
	エネルギー(kcal)	583	720	603	600	579	627	664	594	578	603	611	723
	たんぱく質(g)	23.5	24.0	22.5	21.3	27.5	22.3	28.5	27.5	23.1	21.1	23.0	25.5
	塩分(g)	1.5	2.1	1.7	2.4	2.6	1.6	3.3	2.1	1.9	2.6	1.9	2.7
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	
		623	16	28	341	2.3	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.9	2.3	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	13-20%以下	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。
 ○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。

令和元年6月分

日付	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 1コ	[麦ごはん] 精白米 66
	[すきやき煮] 牛肉 25	[スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス) 20	豚肉 20	[いりどり煮] じゃがいも 55	[とうふチゲ] 豚肉 20	大豆(水煮) 10	[コーンクリームスープ] 皮なし鶏肉 15	おおむぎ(押麦) 9
	さけ 0.5	☆スパゲティ 35	にんじん 11	皮なし鶏肉 25	冷凍とうふ 50	うすあげ 1.5	白ワイン 1	[カレーシチュー] 牛肉 20
	焼きとうふ 20	にんじん 11	干しいたけ 0.5	つきこんにやく 20	にんじん 11	芽ひじき 1.3	ホールコーン 20	じゃがいも 33
	じゃがいも 33	たまねぎ 33	土しょうが 0.5	にんじん 16	たまねぎ 16	にんじん 6	スイートコーン 25	たまねぎ 44
	いとこんにやく 20	ピーマン 5	いため油 1	ごぼう 22	はくさい 33	みりん 2	たまねぎ 33	にんじん 11
	☆圧縮ふ 2	エリンギ 5	しお 0.5	たけのこ水煮 10	白菜キムチ 10	うすくちしょうゆ 2	にんじん 11	にんにく 0.5
	たまねぎ 33	オリーブ油 1	こしょう 0.03	三度豆 6	マロニー(5cmカット) 5	こいくちしょうゆ 4.1	パセリ 0.5	土しょうが 0.5
	にんじん 11	しお 0.4	こいくちしょうゆ 3.2	土しょうが 1	チンゲン菜 7	水 76	いため油 0.5	いため油 1
	青ねぎ 5	こしょう 0.03	うすくちしょうゆ 1.6	いため油 1	青ねぎ 5	[かきたま汁] ☆たまご 22	しお 0.8	しお 0.1
	いため油 1	トマトケチャップ 12	みりん 1	さとう 4	いため油 0.5	じゃがいも 22	こしょう 0.02	こしょう 0.03
	さとう 3.8	トマトピューレ 6	ポークパイオン(缶) 5.4	こいくちしょうゆ 5	しお 0.3	☆ささめふ 1.5	☆牛乳 20	☆カレールウ(小麦) 13
	こいくちしょうゆ 4.8	[棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15	☆ごま油 1	水 30	こしょう 0.03	たまねぎ 22	かたくり粉 1	水 115
	けずりぶし 0.5	キャベツ 33	水 80	[みそ汁] 冷凍とうふ 10	さけ 1	青ねぎ 3	☆生クリーム 2	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ
	水 20	きゅうり 10	皮なし鶏肉 10	チンゲン菜 5	☆ごま油 0.3	しお 0.2	とりがらスープ 10	揚げ油 5
	[ごまあえ] チンゲン菜 16	にんじん 6	冷凍とうふ 20	みそ 7	☆テンメンジャン(ごま) 0.15	うすくちしょうゆ 4	水 70	[ひよこ豆のチリソース] ひよこまめ(ゆで) 20
	キャベツ 33	いため油 0.5	☆たまご 22	けずりぶし 0.8	☆ごま油 0.3	かたくり粉 1	合挽肉 15	合挽肉 15
	☆白ごま 1	しお 0.1	はるさめ 2	水 90	とりがらスープ 10	だしこんぶ 0.5	にんじん 6	にんじん 6
	さとう 0.4	こしょう 0.02	にんじん 11	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	水 30	けずりぶし 1.5	たまねぎ 22	たまねぎ 22
	みりん 0.5	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	青ねぎ 3	しお 0.3	[ちくわのてんぷら(1本) ちくわ(1/2本) 1~2年 1コ 3~6年 2コ	水 130	トマト缶詰(ダイス) 20	トマト缶詰(ダイス) 20
うすくちしょうゆ 1.5		こしょう 0.02	こしょう 0.02	☆小麦粉 8	[まぐろのやまと煮] まぐろ角切り(2cm角) 30	にんにく 0.3	にんにく 0.3	
いため油 0.5		うすくちしょうゆ 4	うすくちしょうゆ 4	水 10	ちくわ 7	いため油 0.5	いため油 0.5	
		ポークパイオン(缶) 10	ポークパイオン(缶) 10	揚げ油 5	つきこんにやく 30	しお 0.2	しお 0.2	
		水 120	水 120	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	土しょうが 0.5	こしょう 0.02	こしょう 0.02	
		[フルーツカクテル] みかん缶 30 パイ缶 30 冷凍ゼリー(レモン) 20		揚げ油 5	さとう 3	赤ワイン 1	赤ワイン 1	
					さけ 1	トマトケチャップ 5	トマトケチャップ 5	
					みりん 1	ウスターソース 1	ウスターソース 1	
					こいくちしょうゆ 3.5	チリパウダー 0.03	チリパウダー 0.03	
					水 8	水 5	水 5	
					[シークワサーゼリー] シークワサーゼリー 1コ			
エネルギー(kcal)	568	580	579	566	770	558	669	668
たんぱく質(g)	21.3	24.6	22.2	21.4	31.0	27.9	25.4	23.7
塩分(g)	1.2	2.5	2.5	2.1	2.6	2.8	2.8	2.2

地産地消の取り組み

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取り組みのことを「地産地消」と言います。大東市の学校給食では、みなさんに食べ物について関心を深めてもらうために、地域のお米や野菜を取り入れています。農家の方々が地元の皆さんのためにと、化学肥料や農薬を少なくして、毎日草取りなどの世話をしながら、大切に育ててくださっています。

毎年、じゃがいもとたまねぎは地元農家で6月に収穫されたものを、7月の給食に使っています。



畑の様子

また、12月には谷川地域や野崎地域で作られた「ヒノヒカリ」という種類の新米を使います。今年も6月に市内の小学5年生が田植え、10月には稲刈りの体験をさせていただく予定です。



田植え体験の様子(平成30年度)



～献立紹介～
トマトのスープ煮



【材料】

ウインナー
かぼちゃ
なす
ズッキーニ
たまねぎ

【分量】(4人分)

120g トマト缶詰(ダイス)
180g にんにく
90g いため油
90g しお
130g こしょう

180g
4g
小さじ1
小さじ1/2
少々

トマトケチャップ
白ワイン
チキンブイオン
水

小さじ1
小さじ1
大きじ2
300cc

【作り方】

- ① ウインナー…1cm巾、かぼちゃ、なす…1cmいちよう切、ズッキーニ…1cm半月切、たまねぎ…1cm巾、にんにく…みじん切り
- ② 鍋を熱し油を入れ、にんにく、たまねぎ、なす、ズッキーニを炒め、さらにトマトを加え、塩、こしょうする。 ※トマト缶は汁も入れる

- ③ 分量の水、チキンブイオン、ケチャップを入れ、かぼちゃを煮る。
- ④ かぼちゃがやわらかくなれば、ウインナーを入れ、白ワインを加え仕上げる。