

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[麦ごはん] 精白米 66	[にんじゃごはん] 精白米 60	[ごはん] 精白米 75	[パンプキンパン] ☆パンプキンパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[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 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 75	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	
	おおむぎ(押麦) 9	しらす干し 2	[ちゃんちゃん焼き] 鮭角切り(皮なし2cm角) 30	[ホワトシチュー] 皮なし鶏肉 20	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[たまごトック] たまご 28	[夏野菜スープ] たまねぎ 22	[キムチ豚じゃが] じゃがいも 66	[かやくうどん] かまぼこ 5	[あんかけめん] 豚肉 15	[いりどり煮] 皮なし鶏肉 25	
	[カレーシチュー] 牛肉 20	にんじん 8	さけ 0.5	☆エルポマカロニ 10	冷凍とうふ(大) 80	皮なし鶏肉 10	ベーコン 10	豚肉 20	じゃがいも 66	かまぼこ 5	冷凍とうふ 20	はくさい 55	じゃがいも 55
	じゃがいも 33	さけ 1	キャベツ 55	たまねぎ 44	いとこんにやく 20	トック 20	にんじん 11	たまねぎ 33	☆うどん 85	たまねぎ 22	にんじん 11	つきこんにやく 20	にんじん 16
	たまねぎ 44	みりん 1	たまねぎ 44	にんじん 16	はくさい 44	にんじん 11	なす 11	にんじん 16	チンゲン菜 11	にんじん 11	にんじん 11	たまねぎ 33	にんじん 16
	にんじん 11	こいくちしょうゆ 2.3	にんじん 16	エリンギ 6	にんじん 11	もやし 11	ズッキーニ 11	いとこんにやく 15	にんじん 11	青ねぎ 3	たけのこ水煮 10	ごぼう 22	ごぼう 22
	にんにく 0.5	うすくちしょうゆ 2.3	しめじ 11	いため油 1	白ねぎ 5	青ねぎ 5	かぼちゃ 11	白菜キムチ 10	しお 0.2	みそ 10	土しょうが 0.4	たけのこ水煮 10	たけのこ水煮 10
	土しょうが 0.5	水 92	ホールコーン 10	しお 0.6	しお 0.1	しお 0.5	パセリ 0.5	にら 3	うすくちしょうゆ 4	煮干し 1	いため油 1	土しょうが 1	土しょうが 1
	いため油 1	[関東煮]	いため油 1	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 2	こしょう 0.03	いため油 1	さとう 2.5	だしこんぶ 1	だしこんぶ 0.3	しお 0.2	いため油 1	いため油 1
	しお 0.1	皮なし鶏肉 20	☆バター 1.5	ローリエ粉末 0.02	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 3	しお 0.5	こいくちしょうゆ 5	けずりぶし 1.5	水 130	こしょう 0.03	さとう 4	さとう 4
	こしょう 0.03	平天 10	しお 0.1	☆小麦粉 5	みりん 1	とりがらスープ 10	こしょう 0.02	☆白ごま 1	水 110	☆白ごま 1	水 130	さけ 0.5	こいくちしょうゆ 5
	☆カレールウ(小麦) 13	ミニミニがんとも 10	こしょう 0.02	☆バター 5	けずりぶし 1.5	水 30	☆カレールウ(小麦) 5	☆ごま油 1	けずりぶし 0.5	[夏野菜のかきあげ]	合挽肉 20	うすくちしょうゆ 2	水 30
	水 115	じゃがいも 55	さとう 1.2	☆牛乳 35	水 30	[ビビンバ]	カレー粉 0.03	けずりぶし 0.5	水 30	たまねぎ 22	さといも 44	こいくちしょうゆ 2	[かきたま汁]
	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ	板こんにやく 20	みそ 4	とりがらスープ 5	[きんぴらごぼう] 牛肉(1cm巾) 20	こいくちしょうゆ 0.5	水 110	水 30	水 30	かぼちゃ 22	にんじん 11	☆ごま油 0.5	☆たまご 13
	揚げ油 5	にんじん 16	白みそ 2	水 70	ささがきごぼう 25	にんじん 22	とりがらスープ 10	[棒々鶏サラダ]	ささみフレーク 15	ゴーヤ 6	さとう 1	かたくり粉 2	冷凍とうふ 15
	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	さとう 4	こいくちしょうゆ 2	[フルーツかんとん] 冷凍ゼリー(レモン) 15	いため油 0.6	にんにく 0.5	[ハンバーグ] ☆ハンバーグ(小麦) 1コ	キャベツ 33	キャベツ 33	かたくり粉 3	こいくちしょうゆ 3	水 40	しお 0.2
		けずりぶし 0.5	[とうがんのスープ] ベーコン 10	みかん缶 15	さとう 1.5	いため油 0.9	揚げ油 7	きゅうり 10	しお 0.2	かたくり粉 1	かたくり粉 1	☆ふるく(20) 1袋	うすくちしょうゆ 1.5
		水 40	とうがん 38	寒天缶 15	みりん 1	さとう 2.5	揚げ油 7	にんじん 6	水 3	水 15	[ちくわのてんぷら]	ちくわ(1/2本) 1コ	かたくり粉 0.6
		[すまし汁] ☆ささめふ 0.5	にんじん 3	さとう 3	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 3.5	[キャベツソテー] キャベツ 47	いため油 0.5	揚げ油 4	[月見だんご] 月見だんご 1コ	☆小麦粉 4	けずりぶし 1	だしこんぶ 0.6
		えのきたけ 11	しお 0.3	水 3	☆ごま油 0.2	☆白ごま 1.5	キャベツ 47	しお 0.1	しお 0.1	[ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	水 5	水 90	けずりぶし 1
		青ねぎ 1	こしょう 0.01	水 3	☆白ごま 0.5	☆ごま油 0.3	いため油 1	こしょう 0.02	こしょう 0.02		揚げ油 2.5	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋
		しお 0.2	うすくちしょうゆ 2	[のり]	水 2		しお 0.2	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋					
		うすくちしょうゆ 3	かたくり粉 0.3	のり 1袋			こしょう 0.03						
		だしこんぶ 0.6	だしこんぶ 0.2				[トマトケチャップ(本)] トマトケチャップ クラス1本						
		けずりぶし 1	ポークフィオン(缶) 7										
	水 100	水 80											
エネルギー(kcal)	742	532	573	692	564	597	750	631	560	630	642	580	
たんぱく質(g)	26.2	23.8	23.1	22.7	22.2	23.8	28.2	21.6	22.0	20.8	23.7	22.4	
塩分(g)	2.3	2.7	2.1	1.9	1.3	1.9	3.3	1.7	2.4	2.4	2.4	1.7	
	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		
平均栄養摂取量	627	15	28	354	2.1	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.8	2.2		
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの13~20%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。

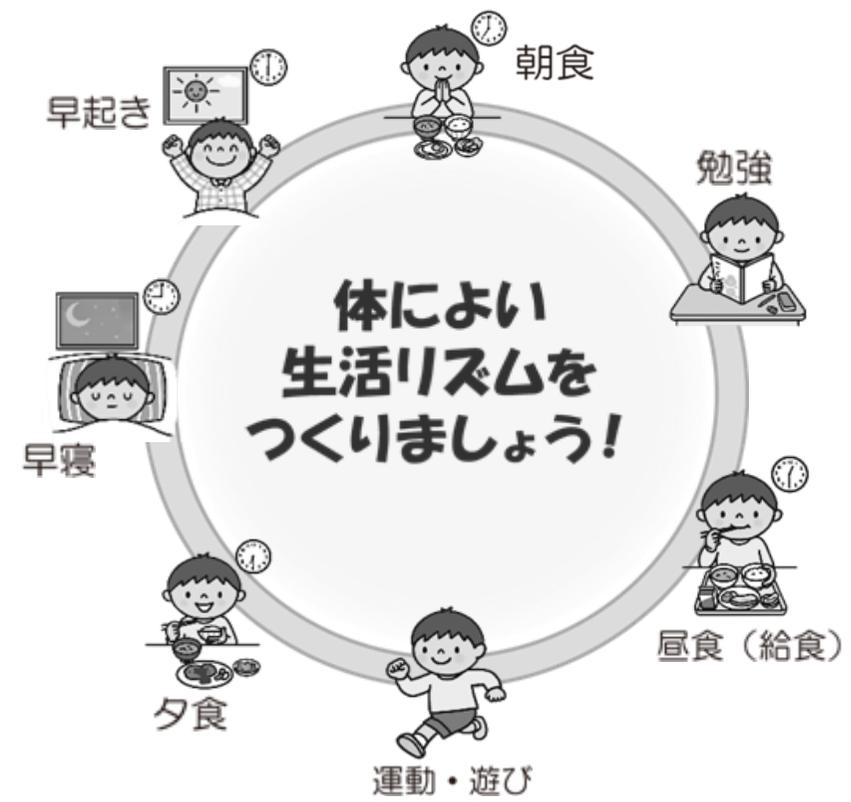
令和元年9月分

日付	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ツナコーンライス] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75
	[ホタージュース] ベーコン 10	大豆(水煮) 10	[ミートパンネ] 合挽肉 25	[かきたま汁] ☆たまご 22	[汁ピーフ] 豚肉 20	まぐろオイル漬 15	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100
	じゃがいも 33	皮なし鶏肉 9	☆パンネ 25	じゃがいも 22	ビーフン 10	ホールコーン 10	豚ひき肉 16
	たまねぎ 33	うすあげ 1.5	にんじん 19	☆ささめふ 1.5	たけのこ水煮 5	しお 0.6	たまねぎ 44
	にんじん 11	芽ひじき 1.3	にんにく 0.1	たまねぎ 22	にんじん 11	こしょう 0.03	にんじん 16
	パセリ 0.5	にんじん 6	たまねぎ 53	えのきたけ 11	チンゲン菜 6	さけ 1	青ねぎ 2
	スイートコーン 15	みりん 2	エリンギ 6	青ねぎ 3	白ねぎ 3	うすくちしょうゆ 0.5	干しいたけ 0.5
	いため油 1	うすくちしょうゆ 2	パセリ 1	しお 0.2	しお 0.25	とりがらスープ 5	土しょうが 0.8
	しお 0.8	こいくちしょうゆ 4.1	オリーブ油 1.2	うすくちしょうゆ 4	こしょう 0.03	水 86	いため油 0.8
	こしょう 0.03	[豚汁] 豚肉 20	しお 0.2	かたくり粉 1	うすくちしょうゆ 4	[洋風ふくめ煮] 皮なし鶏肉 20	しお 0.1
	☆小麦粉 5	つきこんにやく 10	こしょう 0.03	だしこんぶ 1	☆ごま油 0.3	ベーコン 10	さとう 1.2
	☆バター 5	さつまいも 33	赤ワイン 2.4	けずりぶし 1.5	ポークフィヨン(缶) 11	じゃがいも 66	こいくちしょうゆ 1
	☆牛乳 30	ささがきごぼう 10	トマトケチャップ 14	水 130	水 130	たまねぎ 44	みそ 2.5
	☆生クリーム 2	にんじん 11	トマトピューレ 6	[さんまの煮つけ] さんま素焼き(40) 1切	[いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら 1コ	にんじん 16	八丁風みそ 2.5
	とりがらスープ 8	青ねぎ 3	バジル 0.03	土しょうが 1	揚げ油 4	パセリ 0.5	トウバンジャン 0.1
	水 95	みそ 10	オレガノ 0.03	さとう 2.5	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	しお 0.7	☆ごま油 0.3
	[えびカツ] ☆えびカツ(えび・小麦) 1コ	けずりぶし 1	[ポパイサラダ] キャベツ 35	さけ 2		こしょう 0.03	かたくり粉 0.7
	揚げ油 5	水 130	ほうれんそう 14	みりん 1		とりがらスープ 7	水 8
		[切干し大根のごまあえ] 切干し大根 4	ホールコーン 7	こいくちしょうゆ 3		水 43	[チンゲン菜のスープ] 皮なし鶏肉 10
		チンゲン菜 33	いため油 0.5	だしこんぶ 0.3		[野菜炒め] ちくわ 10	チンゲン菜 11
	切干しだいこん 4	[冷凍みかん] 冷凍みかん 1コ	水 20		キャベツ 38	たまねぎ 11	
	☆白ごま 1	[ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1本	[大豆ちりめん] 大豆の華(繊維) 3		ピーマン 11	しお 0.2	
	さとう 0.5		しらす干し 3		いため油 1	こしょう 0.02	
	みりん 1		さとう 0.6		しお 0.1	うすくちしょうゆ 1.5	
	うすくちしょうゆ 1.2		さとう 0.6		こしょう 0.03	だしこんぶ 0.4	
	こいくちしょうゆ 1		こいくちしょうゆ 1.5		うすくちしょうゆ 1	ポークフィヨン(缶) 3	
	いため油 0.5		みりん 2			水 90	
	[ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋		水 6				
エネルギー(kcal)	701	567	619	661	706	588	585
たんぱく質(g)	20.4	24.4	22.0	30.4	23.2	23.5	22.8
塩分(g)	2.6	3.0	1.6	2.1	2.0	2.5	1.4

1日の生活リズムをととのえよう!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏バテや夏かぜをひいている人はいませんか。

元気で丈夫な体をつくるためには、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムをととのえることが大切です。1日の生活リズムをととのえるためには、運動をし、栄養バランスのとれた食事をきちんと食べ、十分な睡眠と休養をとりましょう。



テレビやゲームに夢中になって、夜ふかしして朝が起きられずに朝食を食べられないなど生活リズムがくずれている人は、今日から、生活リズムをととのえましょう。

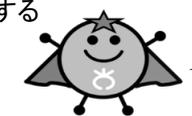
健康づくりは、生活リズムと1日3度の食事

献立紹介
かみかみ献立～道徳教材(2年)～
20日(金)ひじき大豆ごはん

【材料分量】

米	2合	芽ひじき(乾)	6g	みりん	小さじ2
大豆(水煮)	50g	にんじん	30g	薄口しょうゆ	小さじ2
皮なし鶏肉	40g			濃口しょうゆ	大さじ1
うすあげ	8g			水	380cc程度

- 《作り方》
- ①鶏肉…小さく切る うすあげ…小さく切り、油ぬきをする
にんじん…せん切り ひじき…水でもどす
 - ②米は洗って、分量の水につけておく。
 - ③②に①と調味料を入れて炊く。



ひと口30回かんで食べる
と体にいいこといっぱい!