

日付	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)						
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[あげパン] ☆コッペパン 1コ	[しめじごはん] 精白米 70	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[さつまいもごはん] 精白米 65	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[わかめごはん] 精白米 80	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ						
	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにゃく 20 だいこん 44 にんじん 16 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 みそ 6 白みそ 2 水 30	[魚のオイスターソース] ホキ角切り濃粉 40 (2cm角) 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	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにゃく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30	[れんこんのきんぴら] れんこん 36 にんじん 6 いため油 0.6 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆白ごま 0.6 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[しゃぶしゃぶ風サラダ] 豚肉 20 キャベツ 33 にんじん 11 ピーマン 6 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 2.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30 [みかん] みかん 1コ	[しめじごはん] 皮なし鶏肉 10 しめじ 15 にんじん 8 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 22 うすくちしょうゆ 5.6 水 88 [みそ汁] じゃがいも 22 にんじん 11 さとう 3 こしょう 0.03 えのきたけ 11 けずりぶし 0.5 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.4 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30 [みかん] みかん 1コ	[豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 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 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30	[スパゲティソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [野菜スープ] ベーコン 7 じゃがいも 15 たまねぎ 16 にんじん 8 キャベツ 9 パセリ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 4 水 90 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	さつまいも 22 しお 1 さけ 2 水 89 [五目汁] カットすり身 20 はくさい 16 にんじん 11 いため油 1 しお 0.3 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 130 [さんまの煮つけ] さんま素焼き(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	[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 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 1 うすくちしょうゆ 3 オイスターソース 1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 1 とりがらスープ 5 水 30 [いかの天ぷら] いかの天ぷら 1コ ☆いかの天ぷら 1コ 揚げ油 4 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[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 水 110 [ピビンバ] 牛肉(1cm巾) 20 にんじん 22 チンゲン菜 44 水 30 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	炊き込みわかめ 1.6 [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 しお 0.7 こしょう 0.02 ☆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 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [キャベツソテー] キャベツ 47 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 [パックスソース] パックスソース クラス1本						
	エネルギー(kcal)	601	664	590	663	578	602	684	592	657	615	579	679					
	たんぱく質(g)	22.5	25.5	22.8	26.2	23.4	20.3	25.9	28.1	26.6	24.1	23.1	25.4					
	塩分(g)	1.8	2.5	1.4	2.4	2.9	1.1	2.5	2.7	2.3	1.9	2.2	3.0					
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	626	たんぱく質(%)	16	しぼう(%)	28	カルシウム(mg)	358	鉄(mg)	2.3	ビタミン			食物繊維(g)	3.8	塩分(g)	2.2
												Aμ	gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギー(15~20%以下)	16	しぼう(25~30%以下)	28	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。

令和元年11月分

日付	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
	[中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [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 ポークパイオン(缶) 2 かたくり粉 0.5 水 15 [豆乳杏仁豆腐] パイン缶 20 みかん缶 20 豆乳杏仁寒天 25	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ [あんかけうどん] 皮なし鶏肉 20 かまぼこ 10 ☆うどん 70 にんじん 11 えのきたけ 5 干しいたけ 0.5 はくさい 16 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 しお 0.2 みりん 1 しお 0.2 芽ひじき 1 さつまいも 22 たまねぎ 16 三度豆 5 ☆小麦粉 10 しお 0.2 水 4 揚げ油 5 [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	[ごはん] 精白米 80 [きりたんぽ風] 豚肉 15 豆ちくわ 25 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 はくさい 55 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 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 [こんぶ豆] 大豆 10 昆布角切り 1 さとう 1.2 みりん 1 しお 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 水 10 [かつおそぼろ] かつお油漬フレーク 30 土しょうが 0.5 いため油 0.2 さとう 0.8 さけ 1 こいくちしょうゆ 0.8	[ごはん] 精白米 80 [スタミナ炒め] 豚ひき肉 30 土しょうが 0.6 にんにく 0.6 いため油 0.5 はくさい 55 にんじん 20 たけのこ水煮 12 チンゲン菜 26 白菜キムチ 24 ☆白ごま 1.2 す 1.3 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 4 ☆ごま油 1 [かきたま汁] ☆たまご 13 冷凍とうふ 15 青ねぎ 2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 90 [ゆずゼリー] ゆずゼリー 1コ	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [鮭のクリーム煮] 鮭角切り(皮なし2cm角) 30 さけ 0.5 厚揚げと鶏肉のみそ煮 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 33 キャベツ 33 水 91 [ミネストローネスープ] にんじん 16 ピーマン 11 ベーコン 15 ☆シェルマカロニ 5 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 ☆カレーウ(小麦) 13 セロリ 3 にんにく 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 水 90 [ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 揚げ油 3	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 33 キャベツ 33 水 91 [ミネストローネスープ] にんじん 16 ピーマン 11 ベーコン 15 ☆シェルマカロニ 5 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 ☆カレーウ(小麦) 13 セロリ 3 にんにく 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 水 90 [ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 揚げ油 3	[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 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91 [ミネストローネスープ] にんじん 16 ピーマン 11 ベーコン 15 ☆シェルマカロニ 5 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 ☆カレーウ(小麦) 13 セロリ 3 にんにく 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 水 90 [ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 揚げ油 3	[麦ごはん] 精白米 71 おおむぎ(押麦) 9 [カレーチュー] 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 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 しお 0.1 こしょう 0.02
エネルギー(kcal)	590	593	651	636	626	622	645	643
たんぱく質(g)	22.1	26.0	28.9	22.6	26.2	23.1	23.5	22.1
塩分(g)	2.3	2.4	1.9	2.0	1.8	1.5	2.7	2.1

材料および使用量(3・4年生量)(g)

献立紹介

25日(月)
スタミナ炒め

【材料・分量】(大人4人分)

豚ひき肉	180g	にんじん	120g	す	小さじ2
土しょうが	1片	たけのこ水煮	70g	さとう	小さじ2
にんにく	1片	チンゲン菜	150g	こいくちしょうゆ	大さじ1.5
いため油	小さじ1	白菜キムチ	150g	ごま油	小さじ2
はくさい	330g	白ごま	大さじ1		

【作り方】

- ①土しょうが、にんにく・・・みじん切り はくさい・・・3センチ巾 にんじん・・・せん切り たけのこ水煮・・・たんざく切
- ②チンゲン菜は2センチ巾に切り、塩ゆでして水にさらし、ザルにあげておく。
- ③フライパンに油を熱し、にんにく、土しょうがを炒め、豚ひき肉を入れ炒め、にんじんを入れる。
- ④たけのこ、はくさいを入れ炒め、さらに白菜キムチを入れる。
- ⑤ゆでたチンゲン菜、調味料を入れ味付けし、白ごまとごま油を入れ仕上げる。

新米の季節になりました。

今年も新米の季節がやってきました。「米」という字は「八十八」と書くほど多くの手間がかかると言われていいます。農家の人が手間ひまかけて育てたお米をありがたくださいませ。

米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田起こし 種まき・苗づくり 田植え 稲の成長・草取り・水の管理など 稲刈り・脱穀

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることに加え、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらゐの期間をかけて行われます。

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、地元の農家の方々に、お米や、玉ねぎ、じゃがいもを作っていただき、給食に取り入れています。田植え・稲刈り体験なども実施しています。6月に田植え体験をし、秋には、稲刈り体験をして、12月ぐらゐから給食で使用する予定です。「ヒノヒカリ」という品種で、粘りが強くモチモチしています。これらの農作物は、化学肥料や農薬を少なくして作っていただいています。

田植え体験の様子



稲刈り体験の様子



新米にとてもよく合うおかずだよ!

