

學 校 紿 食 獻 立 表

エネルギー (kcal)	601	664	590	663	578	602	684	592	657	615	579	679
たんぱくしつ (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
	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	しぶう %	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	626	16	28	358	2.3	250	0.48	0.52	30	3.8	2.2	
学校給食摂取基準 (中学年)	650	エネルギーの 15~20% 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	

○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)								
材料 および 使用 量 (3 ・ 4 年 生 量) (g)	[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 ポークブイヨン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 20 焼き豆腐 40 チングン菜 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 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 【こんぶ豆】 かたくり粉 1.5 水 130 [ファイバーかきあげ] ハム(ポンレス) 8 芽ひじき 1 さつまいも 22 こしょう 0.03 たまねぎ 16 うすくちしょうゆ 3 さけ 1 みりん 1 ポークブイヨン(缶) 2 かたくり粉 0.5 水 15 [豆乳杏仁どうふ] 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 豚肉 10 豆ちくわ 25 いとこんにゃく 10 はくさい 22 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 さけ 1 ☆白ごま 2 す 1.3 ☆バター 5 さとう 1.3 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 ☆ごま油 1 [かきたま汁] ☆たまご 13 ☆たまご 13 冷凍とうふ 15 ブロッコリー 44 青ねぎ 2 ノンエッグマヨ 1 みりん 1 0.2 ノンエッグマヨ クラス1本 0.2 0.2 0.8 さとう 0.8 さけ 1 こいくちしょうゆ 0.8 ☆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 豚ひき肉 30 土しょうが 0.6 にんにく 0.6 はくさい 22 にんじん 11 はくさい 55 にんじん 20 しめじ 11 たけのこ水煮 12 チングン菜 26 しお 0.1 白菜キムチ 24 ☆白ごま 1.2 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 す 1.3 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 ☆ごま油 1 [かきたま汁] ☆たまご 13 ☆たまご 13 冷凍とうふ 15 ブロッコリー 44 青ねぎ 2 ノンエッグマヨ 1 みりん 1 0.2 ノンエッグマヨ クラス1本 0.2 0.2 0.8 さとう 0.8 さけ 1 こいくちしょうゆ 0.8 ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [スタミナ炒め] 鮭角切り(皮なし2cm角) 30 皮なし鶏肉 20 さけ 0.5 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 キャベツ 33 しめじ 6 ピーマン 11 いため油 1 土しょうが 0.5 ☆シェルマカロニ 5 さとう 1.5 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 セロリ 3 とりがらスープ 5 水 70 [切干し大根のごまあえ] ☆たまご 13 チングン菜 33 ブロッコリー 44 青ねぎ 2 ノンエッグマヨ 1 みりん 1 0.2 ノンエッグマヨ クラス1本 0.2 0.2 0.8 さとう 0.8 ゆずゼリー 1コ のり 1袋 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[ごはん] 精白米 80 [鮭のクリーム煮] 鮭角切り(皮なし2cm角) 30 皮なし鶏肉 20 さけ 2.8 牛肉 25 たまねぎ 33 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 いため油 1 土しょうが 0.5 ☆シェルマカロニ 5 さとう 1.5 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 セロリ 3 とりがらスープ 5 水 70 [切干し大根のごまあえ] ☆たまご 13 チングン菜 33 ブロッコリー 44 青ねぎ 2 ノンエッグマヨ 1 みりん 1 0.2 ノンエッグマヨ クラス1本 0.2 0.2 0.8 さとう 0.8 ゆずゼリー 1コ のり 1袋 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[シーチキンごはん] 精白米 70 [厚揚げと鶏肉のみそ煮] まぐろオイル漬 15 にんじん 11 たまねぎ 33 キャベツ 33 水 91 [カレーシュー] にんじん 11 牛肉 25 たまねぎ 44 うすくちしょうゆ 3.3 にんじん 11 いため油 1 土しょうが 0.5 ☆カレールウ(小麦) 13 こしょう 0.03 セロリ 3 [コーンソテー] にんにく 0.5 ベーコン 10 いため油 0.5 ホールコーン 30 しお 0.7 ほうれんそう 11 こしょう 0.02 いため油 0.5 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンブイヨン 8 うすくちしょうゆ 1.2 水 90 こいくちしょうゆ 1 [ちくわフライ] いため油 0.5 ちくわ(1/2本) 1コ [のり] ☆小麦粉 5 のり 1袋 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[麦ごはん] 精白米 71 おおむぎ(押麦) 9 にんじん 11 牛肉 25 たまねぎ 44 うすくちしょうゆ 3.3 にんじん 11 いため油 1 土しょうが 0.5 ☆カレールウ(小麦) 13 こしょう 0.03 セロリ 3 [コーンソテー] にんにく 0.5 ベーコン 10 いため油 0.5 ホールコーン 30 しお 0.7 ほうれんそう 11 こしょう 0.02 いため油 0.5 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンブイヨン 8 うすくちしょうゆ 1.2 水 90 こいくちしょうゆ 1 [ちくわフライ] いため油 0.5 ちくわ(1/2本) 1コ [のり] ☆小麦粉 5 のり 1袋 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	590 22.1 2.3	593 26.0 2.4	651 28.9 1.9	636 22.6 2.0	626 26.2 1.8	622 23.1 1.5	645 23.5 2.7	643 22.1 2.1

【材料・分量】(大人4人分)

献立紹介	豚ひき肉 180g 土しょうが 1片 にんにく 1片 いため油 小さじ1 はくさい 330g	にんじん 120g たけのこ水煮 70g チングン菜 150g 白菜キムチ 大さじ1 白ごま 大さじ1	す 小さじ2 さとう 小さじ2 こいくちしょうゆ 大さじ1.5 ごま油 小さじ2 大さじ1
25日(月) スタミナ炒め			

【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チングン菜は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ゆでたチングン菜、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。



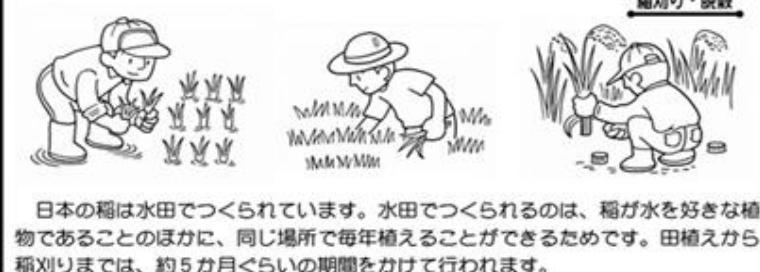
今年も新米の季節がやってきました。「米」という字は「八十八」と書くほど多くの手間がかかると言われています。農家の人が手間ひまかけて育てたお米をありがとうございました。

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

稻の成長・草取り・水の管理など 稻刈り・脱穀



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・稻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、稻刈り体験をして、12月ぐらい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ます。

田植え体験の様子



稻刈り体験の様子

