

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)	16日(月)	17日(火)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[メロンパン] ☆メロンパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[玄米ごはん] 精白米 68	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ひじきごはん] 精白米 65	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[高菜チャーハン] 精白米 65		
	[じゃがいものそぼろ煮] 合挽肉 25	[シーフードスパゲティ] いか(1×4cm) 15	[青菜わかめごはんの素] 青菜わかめごはんの素 2	[ポトフ] ウインナー 20	[中華風たまごスープ] 豚肉 10	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	[かぶのクリーム煮] かぶ 50		
	じゃがいも 88	☆むきえび 15	皮なし鶏肉 20	じゃがいも 66	冷凍とうふ 20	よせなべ風 豚肉 15	豚肉 15	かぶ 50	皮なし鶏肉 9	☆中華麺 60	皮なし鶏肉 10	冷凍とうふ 20	冷凍とうふ 80	干しいたけ 0.5
	にんじん 22	ベーコン 10	さといも 22	たまねぎ 55	☆たまご 25	焼きとうふ 30	たまねぎ 33	たまねぎ 33	芽ひじき 1.3	たまねぎ 22	さといも 22	にんじん 16	たかな漬 10	☆ごま油 0.3
	たまねぎ 33	☆スパゲティ 35	だいこん 16	にんじん 16	もやし 11	マロニー(5cmカット) 4	にんじん 11	にんじん 11	にんじん 11	にんじん 11	だいこん 22	たまねぎ 33	☆ごま油 0.3	しお 0.3
	さとう 3.5	にんじん 11	にんじん 11	しめじ 6	青ねぎ 3	はくさい 33	しめじ 6	うすくちしょうゆ 1.8	もやし 11	にんじん 11	にんじん 11	こまつな 22	しお 0.3	こしょう 0.03
	さけ 1	たまねぎ 33	干しいたけ 0.5	しお 0.6	しお 0.3	ほうれんそう 11	ホールコーン 10	こいくちしょうゆ 3.7	はくさい 16	青ねぎ 3	青ねぎ 3	はるさめ(カット) 6	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 1
	こいくちしょうゆ 5	エリンギ 5	青ねぎ 3	こしょう 0.03	こしょう 0.03	にんじん 11	いため油 0.5	みりん 1.8	青ねぎ 3	しお 0.4	しお 0.2	粉かつお 0.2	こいくちしょうゆ 1	さけ 1
	かたくり粉 2	にんにく 0.5	みそ 4	ポークフィオン(缶) 5	うすくちしょうゆ 4	しお 0.1	しお 0.8	水 83	しお 0.4	うすくちしょうゆ 3.5	うすくちしょうゆ 3.5	いため油 0.8	さけ 1	水 88
	けずりぶし 0.5	パセリ 0.5	白みそ 8	水 50	かたくり粉 1.1	うすくちしょうゆ 3.2	うすくちしょうゆ 3.2	こしょう 0.03	かきたま汁	こしょう 0.03	かたくり粉 1.5	しお 0.2	水 88	
	水 50	いため油 2	だしこんぶ 0.5	[洋風野菜炒め] だしこんぶ 0.3	みりん 1	☆小麦粉 5	☆小麦粉 5	☆小麦粉 5	☆小麦粉 5	うすくちしょうゆ 4	だしこんぶ 1	こしょう 0.02	[中華スープ] だしこんぶ 1	
	[きりぼしと青菜炒め] うすあげ 5	しお 0.4	水 120	キャベツ 45	ポークフィオン(缶) 9	けずりぶし 2	けずりぶし 2	けずりぶし 2	冷凍とうふ 20	かたくり粉 1	けずりぶし 1.5	こいくちしょうゆ 3	皮なし鶏肉 10	
	切干しだいこん 5	こしょう 0.03	[魚の野菜ソース] ホキ(澱粉付き40g) 1切	にんじん 5	水 120	水 70	水 70	水 70	たまねぎ 22	ポークフィオン(缶) 8	水 130	みりん 1	カットすり身 20	
	にんじん 5	トマトケチャップ 12	揚げ油 4	しお 0.4	牛肉 25	丸天 30	丸天 30	丸天 30	青ねぎ 3	水 130	[さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切	☆ごま油 0.5	たまねぎ 22	
	こまつな 16	トマトピューレ 6	たまねぎ 5	こしょう 0.03	土しょうが 0.5	板こんにやく 20	板こんにやく 20	水 65	しお 0.2	[コーンシユーマイ] ☆コーンシユーマイ(小) 2コ	土しょうが 1	たまねぎ 11	もやし 11	
	いため油 0.5	[冬野菜のサラダ] だいこん 44	にんじん 3	いため油 0.3	にんにく 0.1	さとう 1	さとう 1	[サーモンフライ] ☆サーモンフライ(小麦) 1コ	うすくちしょうゆ 4	揚げ油 4	揚げ油 4	さけ 1	えのきたけ 11	青ねぎ 3
	うすくちしょうゆ 2.5	だいこん 44	ピーマン 3	オリーブ油 0.7	にんじん 6	はるさめ 6	こいくちしょうゆ 1.2	☆サーモンフライ(小麦) 1コ	かたくり粉 1	[ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	みりん 1	青ねぎ 1	しお 0.3	
	さとう 1	はくさい 22	いため油 0.3	[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	にんじん 6	けずりぶし 0.5	けずりぶし 0.5	揚げ油 5	だしこんぶ 1	☆チーズPPP 2コ	こいくちしょうゆ 1	みそ 7	こしょう 0.03	
	さけ 0.5	にんじん 7	す 2.5	す 2.5	たけのこ水煮 5	水 30	水 30	[パックソース] パックソース	けずりぶし 1.5	水 130	白みそ 1	けずりぶし 1	うすくちしょうゆ 4	
	みりん 0.5	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 11	[シチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 30	まぐろオイル漬 30	パックスソース	水 130	[いかのてり煮] いか(2×3cm) 50	みそ 1	水 90	ポークフィオン(缶) 10	
		[和風ドレッシング] 和風ドレッシング(本) クラス1本	かたくり粉 0.25	かたくり粉 0.25	干しいたけ 0.5	三度豆 5	さとう 0.8	パックスソース	水 130	さとう 0.5	みりん 3	だしこんぶ 0.3	水 120	[ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15
			水 5	水 5	いため油 0.5	いため油 0.5	こいくちしょうゆ 1	パックスソース	水 130	みりん 3	みりん 3	水 30	水 120	ささがきごぼう 20
					しお 0.2	しお 0.2	みりん 1	パックスソース	水 130	こいくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 1.5	白みそ 2	水 120	にんじん 6
					こしょう 0.01	こしょう 0.01		パックスソース	水 130	かたくり粉 0.5	かたくり粉 0.5	みそ 3	水 120	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋
					さとう 1.5	さとう 1.5		パックスソース	水 130	[かんきつゼリー] 国産かんきつゼリー 1コ	水 3	水 3	水 120	
				さけ 0.8	さけ 0.8		パックスソース	水 130						
				こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5		パックスソース	水 130						
				☆ごま油 0.2	☆ごま油 0.2		パックスソース	水 130						
エネルギー(kcal)	661	646	594	657	591	610	713	588	596	675	618	552		
たんぱく質(g)	20.9	27.1	24.9	22.6	24.3	28.0	28.8	28.4	26.2	30.2	24.3	24.2		
塩分(g)	1.4	2.2	2.6	2.3	1.9	2.1	2.6	2.8	2.3	2.1	1.7	3.1		
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しほら(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	塩分(g)			
	kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
平均栄養摂取量	631	16	27	336	2.1	236	0.49	0.52	28	3.5	2.2			
学校給食摂取基準(中学年)	650	13~20%	25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0			

例年12月~1月のお米は大東市で収穫された新米「ヒノヒカリ」を使用しています。今年も昨年と同じように猛暑や長雨で収穫量が少ない状況で、小学校給食では12月に4回分使用します。それ以降は青森県産の「つがるロマン」の新米を使用します。



○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・うすら卵、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。

日付	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
	[ごはん] 精白米 80	[キャロットパン] ☆キャロットパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 80
	[ビーンズカレー] 牛肉 20 ひきわり大豆 10 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	[白菜と肉団子のスープ] 豚ひき肉 30 土しょうが 0.4 にら 1.5 しお 0.1 かたくり粉 2.5 はくさい 44 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 10 水 120	[ほうとう] 皮なし鶏肉 20 うすあげ 3 ☆ほうとう 40 にんじん 11 だいこん 22 かぼちゃ 22 ささがきごぼう 5 青ねぎ 3 さとう 0.3 さけ 1 みりん 2 八丁風みそ 3 みそ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 100	[野菜スープ] ベーコン 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 0.7 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ポーンストック 2 水 130 [牛肉のデミグラスソース煮] 牛肉 40 たまねぎ 44 エリンギ 11 三度豆 6 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.02 赤ワイン 2 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 ☆デミグラスソース(小麦) 20 ポークフィヨン(袋) 5 ☆生クリーム 1 水 10 [クリスマスデザート] クリスマスデザート 1コ
	[フルーツナタデココ] みかん缶 25 パイン缶 25 ナタデココ 20	[じゃがいもいため] ベーコン 5 じゃがいも 44 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5	[おかかあえ] はくさい 55 にんじん 16 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5 [のり] のり 1袋	
エネルギー(kcal)	733	609	581	679
たんぱく質(g)	25.9	23.1	21.3	26.1
塩分(g)	2.0	2.6	1.5	2.0

材料および使用量(3・4年生量)(g)

## かぜの予防 5つのポイント

かぜをひくと、体の抵抗力が落ちるため、インフルエンザやノロウイルスにかかりやすくなります。普段の生活から、これらのポイントを心がけましょう。

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる**
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる**
- 3 外で元気に遊び体力をつける**
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける**
- 5 人混みをさけるようにする**

### 冬至献立 ~献立紹介~ 20日(金)ほうとう

材料	分量(大人4人分)
皮なし鶏肉	120g
うすあげ	20g
ほうとう	240g
にんじん	70g
だいこん	130g
かぼちゃ	130g
ささがきごぼう	30g
青ねぎ	20g
さとう	小さじ1/2
さけ	小さじ1
みりん	大さじ1
八丁みそ	大さじ1
みそ	大さじ2
だしこんぶ	3g
けずりぶし	6g
水	600cc

- 作り方**
- うすあげ…たて半分 5ミリ巾 にんじん、だいこん…いちよう切 かぼちゃ…一口大 青ねぎ…小口切り
  - 分量の水で、けずりぶし、だしこんぶのだしをとる。
  - だしの中に、鶏肉、さけ、にんじん、ささがきごぼう、だいこん、うすあげを加えて煮る。
  - やわらかくなれば、ほうとう、かぼちゃを入れる。
  - ほうとうに火が通れば、さとう、みりん、みそを入れ、味をととのえたら、青ねぎを加えて仕上げる。
- ★八丁みそとみそは合わせておく。

ほうとうは、山梨県の郷土料理。給食では、冷凍のほうとうを使用しています。

**冬至の話**  
\* 今年の冬至は、12月22日(日) \*

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちに伝えるために、20日(金)はかぼちゃの入ったほうとうを入れています。

