

日付	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[赤飯] 精白米 35 もち米 20 あずき 8 しお 0.5 水 72	[ごはん] 精白米 80 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 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 [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 [牛ひじきそぼろ] 牛ひき肉 12 芽ひじき 1.2 いため油 0.3 さけ 0.4 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.5	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ [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 もやし 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [野菜かきあげ] さつまいも 16 ささがきごぼう 8 にんじん 11 たまねぎ 22 ☆小麦粉 9 しお 0.3 水 6 揚げ油 6 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[ごはん] 精白米 80 [たまごトック] 豚肉 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 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110 [プルコギ] 牛肉 25 にんじん 7 たまねぎ 22 ピーマン 3 干しいたけ 0.3 にんにく 0.5 いため油 0.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 コチジャン 0.07 ☆ごま油 0.2 かたくり粉 0.3	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ [鮭のクリーム煮] 鮭角切り 30 (皮なし2cm角) さけ 0.5 にんじん 11 たまねぎ 33 ブロッコリー 22 しめじ 6 白ねぎ 5 いため油 1 しお 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 とりがらスープ 10 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [コルスロードレッシング] コルスロードレッシング 1本 クラス1本	[わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 1.6 [よしの汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 にんじん 11 はくさい 22 干しいたけ 0.5 白ねぎ 5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 くずでん粉 2 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 120 [さんまの煮つけ] さんま素焼き(40g) 1切 焼きとうふ 40 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	[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 ☆オリーブパン 1コ 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シェルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークフィオン(缶) 5.4 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 ポークフィオン(缶) 2 かたくり粉 0.5 水 15 [はるまき] ☆はるまき(50g) 1コ 揚げ油 5	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ [チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シェルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 けずりぶし 1 水 40 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01	[ごはん] 精白米 80 ☆コッペパン 1コ [関東煮] 皮なし鶏肉 20 たこ切り身(2cm角) 20 平天 10 ミニミニがんも 10 じゃがいも 33 板こんにやく 20 白ねぎ 3 しお 0.25 にんじん 11 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ☆ごま油 0.3 ポークフィオン(缶) 11 水 40 [みそ汁] うすあげ 2 こまつな 11 えのきたけ 11 みそ 7 けずりぶし 1 水 90 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [汁ビーフン] 豚肉 20 ビーフン 10 たけのこ水煮 5 にんじん 11 干しいたけ 0.5 白ねぎ 3 しお 0.25 にんじん 11 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ☆ごま油 0.3 ポークフィオン(缶) 11 水 130 [まぐろの南蛮漬け] まぐろ角切り 50 (2cm角) かたくり粉 8 揚げ油 5 にんじん 4 たまねぎ 11 土しょうが 0.5 いため油 0.5 さとう 2 す 2 こいくちしょうゆ 3 水 3 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[麦ごはん] 精白米 71 おおむぎ(押麦) 9 [シーフードカレー] ☆むきえび 15 いか(1×3cm) 15 ほたてフレーク 10 じゃがいも 39 たまねぎ 44 ☆バター 2 にんじん 11 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 83 [たまごスープ] ☆たまご 22 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 ポーンストック 4 水 125 [切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1本 クラス1本	[ハムピラフ] 精白米 65 ハム(ボンレス) 20 (6mm厚さ) にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 いため油 0.5 ☆バター 2 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 83 [たまごスープ] ☆たまご 22 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 ポーンストック 4 水 125 [切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1本 クラス1本	
	エネルギー(kcal)	617	644	633	610	616	626	681	622	604	690	636	574
	たんぱく質(g)	27.8	22.1	23.9	24.2	22.2	28.4	23.2	22.6	27.8	32.6	22.2	24.4
	塩分(g)	2.4	1.4	2.4	1.7	1.7	2.3	2.8	1.2	2.5	2.3	2.0	2.7
		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	625	16	29	366	2.1	Aμ 243	B1 0.44	B2 0.50	C 26	3.6	2.2	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの10~20%以下	エネルギーの20~30%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。
 ○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	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ベビーあげパン] ☆ベビーパン 1コ 揚げ油 4 さとう 2	[ごはん] 精白米 80 [すきやき煮] 牛肉 25 さけ 0.5 焼きとうふ 20 いとこんにやく 20 ☆圧縮ふ 2 はくさい 44 たまねぎ 44 にんじん 11 ☆中華麺 60 にんじん 11 もやし 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 ポークパイオン(缶) 8 水 150	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [ホタージュースフ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 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	[ごはん] 精白米 80 [あんかけ豆腐] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 にんじん 11 たまねぎ 22 たけのこ水煮 5 干しいたけ 1 もやし 20 青ねぎ 4 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 0.7 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 とりがらスープ 5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 2 水 40 [しろ菜と平天の煮びたし] 平天 10 おおさかしろな 44 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.5 水 10 [のり] のり 1袋	
	[野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1	[すまし汁] カットわかめ 0.5 えのきたけ 11 青ねぎ 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 100	[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	[パックソース] パックソース クラス1本	
	[ポケットチーズ] ☆ポケットチーズ 1コ	[おさつスティック] おさつスティック 1袋			
	エネルギー(kcal)	557	579	719	587
	たんぱく質(g)	23.8	22.3	26.1	23.6
	塩分(g)	3.2	1.8	2.9	1.4

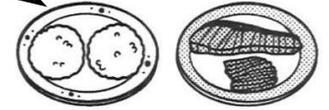
給食感謝週間(全国学校給食週間)について

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食の始まりやその歴史、学校給食の意義や役割について、理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われています。

給食の始まり

明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子どもたちを対象に無償で提供されていた昼食が、日本で最初の学校給食だと言われています。当時の献立はおにぎり、焼き魚、漬物などが出されていました。その後、全国に学校給食が広がっていきました。

明治22年 (例)



おにぎり、焼き魚、漬物

戦争による給食の中断

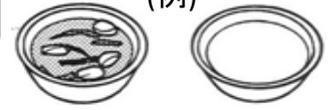
太平洋戦争がはじまると、昭和16年(1941年)ごろから食べ物が不足するようになり、給食をつづけられないところが多くなりました。戦争により、給食は中断してしまいました。

学校給食の再開

戦後、深刻な食糧難が広がる中、育ち盛りの多くの子どもたちの栄養失調が広がっていました。そのような子どもたちのために、「アジア救済公認団体(通称ララ)」から食糧の寄贈を受けて、昭和22年(1947年)1月から学校給食が再開されました。

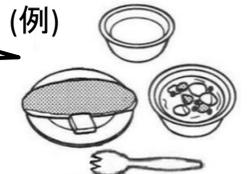
同年12月24日に東京都内の小学校でララからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定めていました。昭和25年度から、冬休みと重ならない1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」となりました。

昭和22年 (例)



トマトシチュー、ミルク(脱脂粉乳)

昭和29年 (例)



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、スープ、マーガリン



献立紹介 10日(金)

牛ひじきそばろ

<材料>

牛ひき肉
芽ひじき
いため油
さけ
さとう
みりん
うすくちしょうゆ

<分量>

100g
10g
適量
小さじ2/3
大さじ1
小さじ1
小さじ2

<作り方>

①芽ひじきは水でもどしておく。
②フライパンを熱し、油を入れ、牛ひき肉と①を炒め、さけをふりかける。
③火が通ったら、調味料を入れ、さらに炒めて出来上がり。
※作りやすい分量にしています。



給食で人気の手作りふりかけのレシピです。牛ひき肉をパラパラに炒めるのが、美味しくできるコツです。ひじきにはカルシウムや食物せんいが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、食物せんいは腸の働きを助けてくれます。ごはんが進む献立ですので、お家でもぜひ作ってみてください!