

| 日付 | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | |
|---------------------|--|---|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [青菜わかめごはん] 精白米 80 青菜わかめごはんの素 2 | [黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ | [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 | [ごはん] 精白米 80 | [ガーリックピラフ] 精白米 70 | [ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ | [ごはん] 精白米 80 | [ごはん] 精白米 80 | [コッペパン] ☆コッペパン 1コ | [かやくごはん] 精白米 65 | |
| | [みそ汁] 冷凍とうふ 20 だいこん 22 にんじん 11 えのきたけ 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 | [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 | [いそ煮] 皮なし鶏肉 20 平天 15 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 しめじ 6 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 | [かぶのクリーム煮] ベーコン 10 かぶ 50 たまねぎ 33 にんじん 11 たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 こまつな 16 白ねぎ 1 にんにく 0.5 いため油 1 | [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 牛肉 25 にんじん 22 たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 にんにく 0.5 けずりぶし 0.5 土しょうが 0.5 | [肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55 たまねぎ 33 にんにく 22 三度豆 11 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 にんにく 0.5 水 30 | [小松菜の炒め物] こまつな 55 しらす干し 2 いため油 0.5 ☆ごま油 0.2 粉かつお 0.8 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 ☆白ごま 0.5 | [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 | [スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス) 20 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [鮭メンチカツ] ☆国産鮭メンチカツ(小麦) 1コ 揚げ油 5 もも缶 50 | [マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークブイオン(缶) 2 水 8 [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 | [カレーシチュー] 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 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 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ☆ヨーグルト(プラス) 1コ | [酢豚] 豚肉角切り 30 しお 0.1 こしょう 0.02 かたくり粉 5 揚げ油 4 にんじん 22 さけ 4 たまねぎ 55 ピーマン 11 水 20 [大根のスープ] 皮なし鶏肉 5 だいこん 22 にんじん 6 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ポークブイオン(缶) 6 水 80 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋 | [かやくごはん] 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 つきこんにやく 9 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [いかのてり煮] いか(2×3cm) 50 さとう 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.5 |
| | エネルギー(kcal) | 656 | 637 | 585 | 726 | 618 | 580 | 546 | 670 | 617 | 718 | 713 | 538 |
| | たんぱく質(g) | 24.9 | 22.8 | 22.9 | 22.0 | 23.2 | 22.2 | 20.5 | 25.9 | 22.5 | 24.6 | 24.0 | 28.7 |
| | 塩分(g) | 3.0 | 2.2 | 1.8 | 2.4 | 1.7 | 1.3 | 2.5 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | 2.3 | 2.5 |
| | 平均栄養摂取量 | 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 | |
| | | 635 | 15 | 28 | 352 | 2.2 | A μg RE | B1 mg | B2 mg | C mg | 3.9 | 2.2 | |
| | 学校給食摂取基準(中学年) | 650 | 13-20%以下 | 23-30%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。

令和2年2月分

| 日付 | 20日(木) | 21日(金) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 材料および使用量 (3・4年生量) (g) | [クロワッサン] ☆クロワッサン 1コ | [ごはん] 精白米 80 | [フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ | [十六穀ごはん] 精白米 70 十六穀 10 | [やきめし] 精白米 70 水 96 | [ごはん] 精白米 80 [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 |
| | [ポテトのミートソース煮] 合挽肉 20 じゃがいも 88 たまねぎ 44 にんじん 11 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 5 ウスターソース 2 ☆デミグラスソース(小麦) 5 とりがらスープ 5 水 30 | [のっぺい汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 さといも 22 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 | [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 みそ 10 土しょうが 0.5 しお 0.2 みりん 1 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 かたくり粉 1.5 水 130 [おこのみ揚げ] 粉かつお 1.5 にんじん 6 キャベツ 44 青ねぎ 1 ☆小麦粉 20 しお 0.1 水 15 揚げ油 6 [おこのみソース] おこのみソース クラス1本 | [豚汁] ハム(ボンレス) 11 にんじん 12 干しいたけ 0.5 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 [とうふの中華煮] 冷凍とうふ 50 蒸しほたて貝(冷凍) 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 [米粉ささみカツ] 米粉ささみカツ(40g) 1コ 揚げ油 4 | [やきめし] 精白米 70 水 96 ハム(ボンレス) 11 にんじん 12 干しいたけ 0.5 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 [とうふの中華煮] 冷凍とうふ 50 蒸しほたて貝(冷凍) 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 [米粉ささみカツ] 米粉ささみカツ(40g) 1コ 揚げ油 4 | [ごはん] 精白米 80 [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 |
| | [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋 | [さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3 | [おこのみ揚げ] 粉かつお 1.5 にんじん 6 キャベツ 44 青ねぎ 1 ☆小麦粉 20 しお 0.1 水 15 揚げ油 6 [おこのみソース] おこのみソース クラス1本 | [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 | [とうふの中華煮] 冷凍とうふ 50 蒸しほたて貝(冷凍) 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 [米粉ささみカツ] 米粉ささみカツ(40g) 1コ 揚げ油 4 | [おほかあえ] 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 |
| | エネルギー(kcal) 650 | 675 | 585 | 711 | 608 | 597 |
| | たんぱく質(g) 20.8 | 30.2 | 24.3 | 30.2 | 26.3 | 21.9 |
| | 塩分(g) 1.8 | 2.1 | 2.3 | 2.2 | 2.7 | 1.9 |

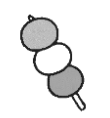
行事食について知ろう!

行事食とは、季節それぞれの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことをいいます。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。給食でも、季節ごとにいろいろな行事食が登場します。行事食を食べることによって食生活を豊かにし、日本や外国の食文化を伝えていきましょう。

4月 お花見

◇花見だんご

三色(ピンク・白・緑)の団子は、子どもたちに人気です。



5月 子どもの日

◇かしわもち

かしわもちやちまき、カーブゼリーなどが登場します。



7月 たなぼた

◇そうめん入りすまし汁

◇七夕ゼリー
天の川に見立てたそうめん入りすまし汁とゼリーが登場します。



9月 お月見

◇月見だんご

お月見にピッタリのみたらし味の団子が登場します。



10月 ハロウィン

◇かぼちゃのポターージュ

ハロウィンに合わせてかぼちゃを使った献立が登場します。



12月 クリスマス

◇クリスマスデザート

クリスマスには、毎年お楽しみデザートが登場します。



1月 お正月

◇赤飯 ◇雑煮

◇田作り
毎年、3学期の初日は定番のお正月献立です。



2月 節分

◇いわしフライ

◇福豆
いわし料理と福豆が節分献立として登場します。



3月 ひなまつり

◇ちらしずし

◇三色ゼリー
ちらしずしと三色ゼリーで桃の節句をお祝いします。



2月3日 節分の紹介

節分とは、立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べものを使った行事があります。



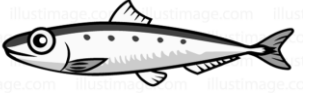
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは災いをはらう意味があります。また、豆を歳の数だけ(または、歳の数にひとつ加える)食べると病気にかからないとも言われています。

節分の日、大豆をしっかりと食べて病気になるように体の中から鬼を追い払いましょう。



節分には、いわしを食べる習慣があります。これは、ヒイラギの枝にいわしの頭をさし、家の入口や台所にまつておくと、ヒイラギの葉の先の針で鬼の目をさし、いわしを焼く煙と魚のにおいで、鬼を追い払うという言い伝えがあります。いわしには、栄養が多く含まれているので体の中から元気にしてくれます。

いわしの栄養



いわしには、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)という脂肪酸が含まれていて、次のような働きがあります。

- ☆血をきれいにする!
- ☆血管の病気を防ぐ!
- ☆血管の病気を防ぐ!
- ☆頭の働きをよくする!