

日付	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 70	[ごはん] 精白米 80	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ペビーパン] ☆ペビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[わかめごはん] 精白米 80	[チキンピラフ] 精白米 65	[玄米ごはん] 精白米 68	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[たけのこごはん] 精白米 65	
	[肉じゃが] 牛肉 28 じゃがいも 61 つきこんにやく 22 たまねぎ 36 にんじん 24 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 6.6 けずりぶし 0.6 水 33	[鶏の中華炒め] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 はくさい 60 にんじん 12 たまねぎ 36 もやし 24 たけのこ水煮 11 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1	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 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 パセリ 0.5 いため油 0.5 さけ 0.6 うすくちしょうゆ 1.7 こいくちしょうゆ 1.7 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.7 ポークフィオン(缶) 3 水 17	いそ煮 15 皮なし鶏肉 22 平天 17 ミニミニがんも 11 芽ひじき 2 じゃがいも 36 じゃがいも 36 白ワイン 1 ホールコーン 20 しお 0.1 さとう 3.3 こいくちしょうゆ 4.4 けずりぶし 0.6 水 44	合挽肉 22 冷凍とうふ 77 ☆たまご 24 たまねぎ 36 にんじん 18 土しょうが 1 いため油 1 しお 0.2 さとう 2.2 うすくちしょうゆ 4.4 水 10	[カレーシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 さとう 0.03 うすくちしょうゆ 4.4 水 115	[カレーシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 ☆たまご 24 たまねぎ 36 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 0.2 さとう 0.03 うすくちしょうゆ 4.4 水 115	[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 0.6 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 ナタデココ 10	[あんかけ豆腐] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 豚肉 15 焼きとうふ 30 マロニー(5cmカット) 4 干しいたけ 1 ほうれんそう 11 もやし 20 青ねぎ 4 しお 0.1 うすくちしょうゆ 4 みりん 1 いため油 0.7 しお 0.4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2 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 [ごまあえ] ほうれんそう 23 はくさい 50 しお 0.1 ☆白ごま 1 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[よせなべ風] たまねぎ 11 豚肉 15 焼きとうふ 30 エリンギ 5 いため油 0.5 ☆バター 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50 [キャベツとアスパラのサラダ] キャベツ 44 グリーンアスパラ 10 [ノンエッグマヨ(本)] ノンエッグマヨ クラス1本	炊き込みわかめ 2 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 [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 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1	豆乳ポタージュ 10 ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 グリんピース 5 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 うすくちしょうゆ 5.1 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 80 [えびカツ] ☆えびカツ 1コ 揚げ油 5 [キャベツソテー] キャベツ 52 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 [パックソース] パックソース クラス1本	皮なし鶏肉 10 うすあげ 3 たけのこ 30 にんじん 3 しお 0.3 さとう 0.4 さけ 0.9 みりん 0.9 うすくちしょうゆ 5.1 水 84 [みそ汁] 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [さばの煮付け] さば(焼き50g) 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 3.3 だしこんぶ 0.3 水 20	
	エネルギー(kcal)	633	690	645	621	685	682	555	594	630	609	631	696	634
	たんぱく質(g)	22.7	33.0	23.0	25.4	28.4	24.5	21.4	22.4	22.3	21.4	26.7	26.6	31.1
	塩分(g)	2.1	2.5	2.6	1.9	2.8	2.2	2.2	1.9	2.3	2.4	2.1	3.3	3.2
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g		
							A μg	RE	B1 mg	B2 mg	C mg			
	平均栄養摂取量	639	25.3	28	357	2.4	238	0.48	0.53	27	3.9	2.4		
	学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	エネルギーの25~30%以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5		

○毎日の給食には、牛乳(200ml)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。

# 大東市の給食紹介 (小学校)

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。  
 ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。  
 ☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のじゃがいも・たまねぎ・米を使っています。  
 ☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

1年生の給食は4月18日(水)から始まります。



## ☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



## ☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



## ☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



## ☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。  
 1食分  
 低学年(1・2年)215円  
 中学年(3・4年)225円  
 高学年(5・6年)235円



## ☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日のごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



## ☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



## ☆パン☆

火曜日・木曜日パンの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・フィンガーパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーパン・ナン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。



## ☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



### ～献立紹介～ 4月27日(金) たけのごはん

#### 材料・分量(大人4人分)

精白米	2合	さとう	小さじ 1/2
皮なし鶏肉	60g	さけ	小さじ1
うすあげ	1枚	みりん	小さじ1
たけのこ	200g	淡口しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本	水	400cc
しお	小さじ1/2	(炊飯器に合わせる)	

#### 作り方

- ①たけのこ(生)は、前日にゆでる。鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。ゆで汁につけたまま冷ます。冷めてから皮をはずす。水洗いしてボールに水を入れ、冷蔵庫で保管する。
- ②たけのこ…1センチ巾短冊切り  
にんじん…せん切り うすあげ…短冊切り
- ③材料と分量の水、調味料を入れ炊飯器で炊く。

#### 筍(たけのこ) 一口メモ

たけのこの水煮は1年中売られていますが、皮のついたたけのこが店先に並ぶのは、今の時期だけです。たけのこは成長が早く、芽が土の中から出て一旬(約10日間)で竹になってしまうことから、「筍」と一文字で表されます。私たちが食べているたけのこは、孟宗竹という品種です。孟宗竹は白くてやわらかく、えぐみも少なく、ほのかに甘い独特のうまみと、シャキッとした歯ごたえがあり、とてもおいしいです。

