

日付	1日(火)	2日(水)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ひじきごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 3.7 みりん 1.8 水 83	[ごはん] 精白米 70 [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 2 ポークパイオン(缶) 2 水 8 [チンゲン菜のスープ] ハム(ボンレス) 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.2 ポークパイオン(缶) 3 水 90 [かしわもち] かしわもち 1コ	[ごはん] 精白米 75 [中華スープ] 皮なし鶏肉 10 カットすり身 20 たまねぎ 22 にんじん 11 たけのこ水煮 5 もやし 11 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 ポークパイオン(缶) 10 水 120 [ホイコーロー] 豚肉 20 さけ 1 キャベツ 33 ピーマン 11 エリンギ 11 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 みそ 2 1 トウバンジャン 0.03 ★テンメンジャン(ごま) 0.06 かたくり粉 0.5 [ミックスナッツ] ★ミックスナッツ 1袋	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 ☆スパゲティ 25 キャベツ 53 にんじん 11 たまねぎ 44 青ねぎ 5 いため油 2 しお 0.6 こしょう 0.03 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [さんまの煮つけ] さんま素焼き40g 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	[豆ごはん] 精白米 65 えんどう豆 18 しお 0.6 さけ 0.4 水 91 [豚汁] 豚肉 20 つきこんにやく 10 じゃがいも 33 ささがきごぼう 10 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [さんまの煮つけ] さんま素焼き40g 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	[デニッシュパン] ★デニッシュパン 1コ 1~3年25g 4~6年35g [ミネストローネスープ] ベーコン 15 ★シエルマカロニ 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 セロリ 3 にんにく 0.5 いため油 0.5 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンパイオン 8 水 90 [枝豆コーンソテー] むき枝豆 20 ホールコーン 20 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ★バター 0.5	[麦ごはん] 精白米 66 おおもぎ(押麦) 9 [すきやき煮] 牛肉 25 さけ 0.5 エリンギ 5 焼きとうふ 20 じゃがいも 33 いとこんにやく 20 しお 0.9 こしょう 0.03 たまねぎ 33 さけ 1 ポーンストック 2 水 88 [クリーミースープ] ウインナー 15 ピーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.1 ほうれんそう 16 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ★牛乳 30 ★生クリーム 2 とりがらすープ 10 水 60 [のり] のり 1袋	[えびピラフ] 精白米 65 ★むきえび 20 たまねぎ 11 にんじん 7 冷凍とうふ 20 カッパわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 11 しお 0.3 こしょう 0.02 さけ 1 うすくちしょうゆ 4 とりがらすープ 10 水 130 [おろし] みかん缶 30 寒天缶 30 オレンジジュース 20 さとう 1.5 水 2.5	[コッペパン] ★コッペパン 1コ [わかめスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 カッパわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 11 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらすープ 10 水 130 [まぐろの南蛮漬け] まぐろ角切り2cm角 50 かたくり粉 8 揚げ油 5 水 120 [こんぶ豆] たまねぎ 11 大豆 10 昆布角切り 1 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 ★小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4 [スライスチーズ] ★スライスチーズ 1枚 (鉄・Ca)	[ごはん] 精白米 75 ☆食パン 2枚 [野菜スープ] 豚肉 15 ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 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 土しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 さとう 4.5 さけ 1 だしこんぶ 0.3 こいくちしょうゆ 5.5 うすくちしょうゆ 2 ポーンストック 2 水 130 [ごまあえ] 合挽肉 30 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			
	エネルギー(kcal)	555	670	589	708	638	646	575	619	703	549	674	616
	たんぱく質(g)	24.5	23.8	25.1	28.1	30.3	20.4	22.1	22.2	31.1	23.5	27.8	27.0
	塩分(g)	2.7	1.9	1.9	2.9	2.6	2.3	1.4	2.6	2.7	1.8	3.5	1.9
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	623	24.5	29	350	2.2	215	0.43	0.49	23	3.7	2.4
		たんぱく質(g)	24.0	24.0	29	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー(kcal)	640	24.0	29	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

○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。

平成30年5月分

日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	[クファージュシー] 精白米 65 おおむぎ(押麦) 5 こいくちしょうゆ 3 水 95 豚肉 10 細切りこんぶ 1.5 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.5 こいくちしょうゆ 1 [汁ビーフン] 皮なし鶏肉 20 ビーフン 10 たけのこ水煮 5 干しいたけ 0.5 白ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4.5 ☆ごま油 0.3 ポークフィヨン(缶) 11 水 130 [青菜のチャンプル] まぐろオイル漬 15 冷凍とうふ 40 チンゲン菜 22 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.4 オイスターソース 0.7 粉かつお 0.5	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 [えびと野菜のスープ煮] ☆むきえび 20 白ワイン 1 ベーコン 10 じゃがいも 44 キャベツ 33 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 10 水 80 [グリーンアスパラ] グリーンアスパラ 33 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本 水 130	[ごはん] 精白米 75 [じゃがいものそぼろ煮] じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 4.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 6 かたくり粉 2 けずりぶし 0.5 水 50 [きりぼしと青菜炒め] 牛肉 10 うすあげ 5 切干しいたけ 5 にんじん 5 チンゲン菜 16 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 3 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [たまごうどん] ☆たまご 33 かまぼこ 10 ☆うどん 85 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 [くきわかめ入りきんぴら] 牛肉 10 くきわかめ 10 いか1×4cm 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 いため油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 さけ 1 水 2 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[ごはん] 精白米 75 [みそ汁] うすあげ 3 じゃがいも 22 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 [中華丼] 豚肉 18 いか1×4cm 10 はくさい 44 にんじん 10 たまねぎ 31 干しいたけ 0.8 土しょうが 0.2 いため油 0.6 しお 0.12 こしょう 0.02 さけ 0.4 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.4 オイスターソース 1.2 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.2 ポークフィヨン(缶) 2.4 水 12 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [とうふのチリソース煮] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 じゃがいも 22 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 トマトケチャップ 6 チリソース 6 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1 とりがらスープ 6 水 10 [ヨーグルトあえ] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 ☆生クリーム 3.5 ☆ヨーグルト 3.5	[ごはん] 精白米 75 [カレーシチュー] 牛肉 20 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 0.2 こしょう 0.03 ☆カレールーウ(小麦) 13 水 115 [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	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ [ポタージュスープ] ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 グリーンピース 5 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 [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 0.4 こしょう 0.03 [パックスソース] パックスソース クラス1本
エネルギー(kcal)	572	622	647	551	571	597	644	710
たんぱく質(g)	24.3	22.9	20.7	23.4	23.6	22.6	21.4	24.8
塩分(g)	2.7	2.6	1.7	3.7	2.3	1.9	2.2	3.4

材料および使用量(3・4年生量)(g)

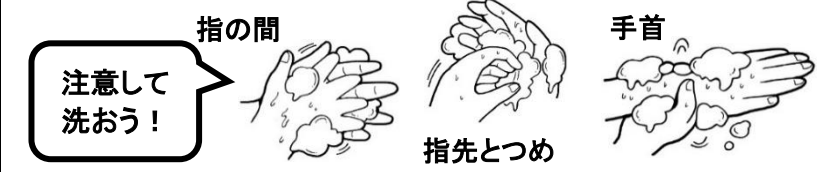
食中毒に気を付けましょう!

気温、湿度が高くなると、食中毒をおこすばい菌が活発に活動します。家庭でも、食品の衛生に注意し、食中毒を起こさないように注意しましょう。

- ★調理したものは、すぐに食べましょう。□
- ★熱をしっかりと通したものを食べましょう。
- ★食品は、新しいものを買きましょう。
- ★石鹸で手をよく洗いましょう。



手洗いは、食中毒予防にとっても効果があります。せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。忘れがちな指の間、指先と爪、手首もよく洗って、水で洗い流しましょう。



注意して洗おう!

~献立紹介~
24日 くきわかめ入りきんぴら

くきわかめ

くきわかめとは、わかめの芯のことです。くきわかめは、エネルギーが低く、歯ごたえがあるので、よく噛んで食べなければなりません。それがゆっくりと食べることにつながり、食べすぎを防いでくれます。

日ごろ不足しがちな食物せんいを多く含んでいるので、ふだんの食事にどんどん取り入れたい食べ物です。

くきわかめのコリコリとした食感を楽しみながら、食べるとおいしいです。

材料

牛肉(1センチ巾)	60g
くきわかめ	60g
にんじん	40g
ささがきごぼう	90g
白ごま	6g
いため油	小さじ1
さとう	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
さけ	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ①くきわかめ…ざっくり切る
にんじん…せん切り
- ②フライパンを熱し油を入れ、牛肉、にんじん、ごぼうを加えて炒める。
- ③調味料と水を入れ、くきわかめを加え汁がなくなるまで煮込む。
※こげないように注意する。
※アクははいないにこる。
※水は様子を見て入れる。
- ④白ごまを加えて仕上げる。

子どもの日

5月5日の子どもの日は『端午の節句』ともいわれています。この日は男の子の節句として、こいのぼりやかぶとを飾ったり、かしわもちや、ちまきを食べたりします。

2日水曜日の給食には、かしわもちがです。かしわもちとは上新粉で作ったもちであんこをはさみ、かしわの葉っぱで包んだ和菓子です。かしわの葉は、新しい芽が出ないと古い葉が落ちないので、「家族がたくさんできて家系が途絶えない」と言われ、縁起がよいものとして、子どもの日に食べられるようになったそうです。