

日付	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[バエリア] 精白米 57	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[わかめごはん] 精白米 75	[ナン] ☆ナン(70g) 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 70	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	
	[ちゃんこ煮] ミートボール 20	[たまごトック] 豚肉 10	[魚のオイスターソース] 白身魚(ホキ2cm角) 40	皮なし鶏肉 9	[やさいラーメン] 豚肉 10	[五目汁] カットすり身 20	炊き込みわかめ 1.9	[キーマカレー] 合挽肉 25	まぐろオイル漬 15	[とうふのチャンプル] 豚肉 20	[石狩汁] 鮭角切り(皮なし2cm角) 20	[肉じゃが] 牛肉 25	
	焼きとうふ 15	☆たまご 28	かたくり粉 4	いか(1×3cm) 9	☆中華麺 60	たけのこ水煮 11	豚肉 15	大豆の華(粒) 5	さけ 2.8	冷凍とうふ 90	冷凍とうふ 15	じゃがいも 55	
	鮭角切り(皮なし2cm角) 15	トック 20	揚げ油 4	白ワイン 0.9	にんじん 11	にんじん 11	焼きとうふ 30	じゃがいも 33	うすくちしょうゆ 4.2	にんじん 16	じゃがいも 22	つきこんにやく 20	
	うすあげ 3	にんじん 11	キャベツ 55	蒸しほたて貝(冷凍) 9	たまねぎ 11	青ねぎ 5	マロニー 4	たまねぎ 44	水 91	たまねぎ 33	にんじん 11	たまねぎ 33	
	はくさい 33	青ねぎ 5	にんじん 11	たまねぎ 14	キャベツ 22	えのきたけ 11	はくさい 33	にんじん 11	[たまごスープ] チンゲン菜 22	はるさめ 6	青ねぎ 6	三度豆 11	
	だいこん 22	☆白ごま 0.5	たまねぎ 33	にんじん 6	チンゲン菜 22	しお 0.3	ほうれんそう 11	トマト缶詰(ダイス) 20	☆たまご 22	はるさめ 6	青ねぎ 6	三度豆 11	
	にんじん 16	しお 0.6	たけのこ水煮 10	トマト缶詰(ダイス) 9	☆白ごま 1	うすくちしょうゆ 3	にんじん 11	土しょうが 0.5	皮なし鶏肉 10	粉かつお 0.2	みそ 10	さとう 3.5	
	白ねぎ 6	こしょう 0.03	干しいたけ 0.5	にんにく 0.3	いため油 0.5	さけ 0.5	しお 0.1	にんにく 0.5	じゃがいも 22	いため油 0.8	☆バター 1	こいくちしょうゆ 6	
	さけ 1	うすくちしょうゆ 3	グリーンアスパラ 7	オリーブ油 0.9	しお 0.6	だしこんぶ 0.5	うすくちしょうゆ 4	いため油 1	たまねぎ 22	しお 0.3	けずりぶし 1	けずりぶし 0.5	
	みりん 2	☆ごま油 0.3	土しょうが 0.3	しお 0.9	こしょう 0.03	けずりぶし 2	みりん 1	しお 0.2	パセリ 0.5	こしょう 0.02	だしこんぶ 0.5	水 30	
	うすくちしょうゆ 3	とりがらスープ 10	いため油 1	こしょう 0.03	うすくちしょうゆ 6	水 130	けずりぶし 1.5	こしょう 0.03	しお 0.9	こいくちしょうゆ 3	水 120	[野菜炒め]	
	こいくちしょうゆ 2	水 110	しお 0.2	カレー粉 0.5	ポークフィヨン(缶) 8	[さばのごま煮] さば素焼き(50g) 1切	水 70	☆カレールー(小麦) 12	こしょう 0.03	みりん 1	[がんもどきの含め煮] がんもどき 1コ	ちくわ 10	
	けずりぶし 1	[ピビンバ] 牛肉(1cm巾) 20	こしょう 0.03	ターメリック 0.05	水 140	豆腐ナゲット] 豆腐ナゲット 2コ	土しょうが 1	☆いかの天ぷら 1コ	ポーンストック 4	☆ごま油 0.5	さとう 1.5	にんじん 11	
	水 70	にんじん 22	こいくちしょうゆ 3	さけ 0.5	とりがらスープ 7	揚げ油 4	さとう 2.5	揚げ油 4	水 90	水 125	[あじ松葉フライ] ☆あじ松葉開きフライ 1コ	みりん 1	いため油 1
	[じゃがいもいため] ベーコン 5	チンゲン菜 44	オイスターソース 2	[じゃがいものスープ煮] ウインナー 20	揚げ油 4	さけ 2	みりん 1	[コーンソテー] ベーコン 10	[焼肉サラダ] 牛肉 25	揚げ油 5	こいくちしょうゆ 1.2	しお 0.1	
	じゃがいも 44	にんにく 0.5	ポークフィヨン(缶) 3	ウインナー 20	[ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	みりん 1	こいくちしょうゆ 3.3	ホールコーン 30	キャベツ 44	キャベツ 44	けずりぶし 0.5	こしょう 0.03	
	いため油 0.5	いため油 0.9	水 15	じゃがいも 55	☆チーズPPP 2コ	こいくちしょうゆ 3.3	☆白ごま 0.5	ほうれんそう 11	にんじん 11	にんじん 11	水 20	うすくちしょうゆ 1	
	しお 0.1	さとう 2.5	かたくり粉 1	たまねぎ 44	☆白ごま 0.5	☆白ごま 0.5	だしこんぶ 0.3	いため油 0.5	いため油 0.3	いため油 0.3	[のりの佃煮] のりの佃煮 1袋		
	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 3.8	☆ごま油 0.5	にんじん 16	にんじん 16	だしこんぶ 0.3	水 20	☆バター 0.5	しお 0.1	しお 0.1			
	こいくちしょうゆ 0.5	☆白ごま 1.5	[もずくスープ] 皮なし鶏肉 6	キャベツ 27	キャベツ 27	水 20	[牛ひじきそぼろ] 牛ひき肉 12	しお 0.1	こしょう 0.02	こしょう 0.02			
	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	☆ごま油 0.3	乾燥もずく 0.2	白ワイン 1	白ワイン 1	牛ひき肉 12	芽ひじき 1.2	こしょう 0.02	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋			
			はるさめ 2	しお 0.6	しお 0.6	芽ひじき 1.2	いため油 0.3						
			たまねぎ 6	こしょう 0.02	こしょう 0.02	いため油 0.3	さけ 0.4						
			しお 0.2	うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 1	さけ 0.4	さとう 1.2						
		こしょう 0.01	とりがらスープ 8	とりがらスープ 8	さとう 1.2	みりん 0.6							
		うすくちしょうゆ 2.4	水 50	水 50	みりん 0.6	うすくちしょうゆ 1.8							
		とりがらスープ 6	[フルーツカクテル] もも缶 20	[フルーツカクテル] もも缶 20									
		水 80	みかん缶 20	みかん缶 20									
			パイン缶 20	パイン缶 20									
		[いちごジャム] いちごジャム 1袋	冷凍ゼリー(レモン) 20	冷凍ゼリー(レモン) 20									
エネルギー(kcal)	591	609	611	605	615	672	597	668	612	694	597	566	
たんぱく質(g)	23.8	23.5	25.3	23.1	23.3	32.4	21.6	28.5	27.0	30.9	24.8	21.1	
塩分(g)	1.8	2.1	2.8	2.4	3.3	2.3	1.9	3.4	2.7	2.2	2.2	1.7	
	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	622	24.5	29	349	2.6	273	0.46	0.52	27	3.6	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、表示されている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。

日付	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[玄米ごはん] 精白米 53	[ごはん] 精白米 75	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[パンキンパン] ☆パンキンパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	
	[シーフードスパゲティ] いか(1×4cm) 15 ☆むきえび 15 ベーコン 10 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 エリンギ 5 にんにく 0.5 パセリ 0.5 いため油 2 しお 0.6 こしょう 0.03 さとう 0.3 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [フライドポテト] じゃがいも 66 揚げ油 6 しお(食卓塩) 0.1 [野菜ジュース] 野菜ジュース 1本	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおあえ] チンゲン菜 16 キャベツ 33 しお 0.1 粉かつお 0.3 大豆の華(フレーク) 3 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 いため油 0.5 [のり] のり 1袋	[ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆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 [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 [カップバター] ☆カップバター 1コ	[中華風かやくごはん] 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 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 ☆ごま油 1 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	[玄米ごはん] 玄米 22 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 ☆カレーウ(小麦) 13 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33 きゅうり 10 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [棒々鶏ドレッシング] ☆ハンパンドレッシング 1袋	[厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 キャベツ 33 にんじん 16 ピーマン 11 土しょうが 0.5 さけ 0.5 さとう 1.5 みそ 5 とりがらスープ 5 [すまし汁] カットわかめ 0.5 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 1 水 100	[ひじき大豆ごはん] 大豆(水煮) 10 皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4.1 水 76 [豚汁] 豚肉 20 じゃがいも 33 ささがきごぼう 5 にんじん 11 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [切干し大根のごまあえ] チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 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 1.2 こいくちしょうゆ 1 いため油 0.5 [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	[コーンクリームスープ] 皮なし鶏肉 15 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 にんじん 11 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 ☆牛乳 20 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70 [ラタトゥーユ] ベーコン 15 なす 16 ズッキーニ 11 たまねぎ 16 かぼちゃ 11 トマト缶詰(ダイス) 11 にんにく 0.1 オリーブ油 1 しお 0.3 こしょう 0.02 ローリエ粉末 0.02 赤ワイン 1	[スタミナ炒め] 豚ひき肉 30 土しょうが 0.6 にんにく 0.6 いため油 0.5 はくさい 55 にんじん 20 たけのこ水煮 12 チンゲン菜 26 白菜キムチ 24 ☆白ごま 1.2 す 1.3 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 5 ☆ごま油 1 [ちぢみ] ☆ちぢみ 1コ 揚げ油 4	
	エネルギー(kcal)	684	555	713	681	558	577	554	647	647
	たんぱく質(g)	25.6	23.1	24.5	23.2	20.5	22.8	24.1	23.8	21.9
	塩分(g)	2.3	1.3	2.2	2.8	2.8	2.1	3.0	2.9	1.9

地産地消の取り組み

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取り組みのことを「地産地消」と言います。大東市の学校給食では、みなさんに食べ物について関心を深めてもらうために、地域のお米や野菜を取り入れています。農家の方々が地元の皆さんのためにと、化学肥料や農薬を少なくして、毎日草取りなどの世話をしながら、大切に育ててくださっています。毎年じゃがいもとたまねぎは龍間の畑で6月に収穫され、7月の給食に使われています。

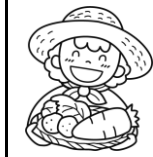


龍間の畑の様子

また、12月には谷川地域や野崎地域で作られた「ヒノヒカリ」という種類の新米を使います。今年も6月に市内の小学5年生が田植え、10月には稲刈りの体験をさせていただく予定です。



田植え体験の様子(平成29年度)



2年生の道徳の教科書に出てくるよ!



～献立紹介～

27日(水) 『ひじき大豆ごはん』

材料	分量(大人4人分)
精白米	2合
大豆(水煮)	50g
皮なし鶏肉	45g
うすあげ	8g
芽ひじき	7g
にんじん	30g
みりん	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1強
水	炊飯器の線に合わせる

- ①ひじきはきれいに洗い、砂ゴミを取り除き、水に20分以上つけもどす。
- ②皮なし鶏肉:一口大 にんじん:せん切り
うすあげ:縦3本5ミリ巾→油抜きをする。
- ③炊飯器に米、鶏肉、にんじん、うすあげ、大豆の水煮、ひじき、調味料を入れ炊飯器の線まで水を入れて炊く。

よくかむといいこといっぱい!



むし歯予防 肥満を防ぐ 脳が活性化 消化吸収がよくなる

よくかむことは体によい働きがたくさんあります。食べる時は、意識してよくかんでから飲み込むようにしましょう。

6月27日(水)は「かむかむメニュー」です。
ひじき大豆ごはん、豚汁、切り干し大根のごまあえ、アーモンドミニフィッシュ大豆、切り干し大根、アーモンドミニフィッシュとかみごたえのある食べものがたくさん使われています。しっかりとよくかんで食べましょう。