

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 焼きとうふ 15 <small>鮭角切り(皮なし2cm角)</small> 15 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 22 にんじん 16 白ねぎ 6 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 70	[たまごトック] 豚肉 10 トック 20 にんじん 11 青ねぎ 5 ☆白ごま 0.5 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 水 110	[魚のオイスターソース] 白身魚(ホキ2cm角) 40 かたくり粉 4 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 33 にんじん 6 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 グリーンアスパラ 7 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03	[皮なし鶏肉] ☆むきえび 9 いか(1×3cm) 9 白ワイン 0.9 蒸しほたて貝(冷凍) 9 たまねぎ 14 にんじん 6 トマト缶詰(ダイス) 9 にんにく 0.3 オリーブ油 0.9 しお 0.9 こしょう 0.03 カレー粉 0.5 ターメリック 0.05 さけ 0.5 水 64	[やさいラーメン] 豚肉 10 カットすり身 20 たけのこ水煮 11 にんじん 11 にんじん 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 土しょうが 1 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 130	[五目汁] かたくり粉 9 にんじん 11 にんじん 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 はくさい 33 しお 0.3 ほうれんそう 11 にんじん 11 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 うすくちしょうゆ 4 みりん 1 しお 0.2 こしょう 0.03 水 70	[さばのごま煮] さば素焼き(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 ☆白ごま 0.5 だしこんぶ 0.3 水 20	[いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら 1コ 揚げ油 4	[キーマカレー] 合挽肉 25 大豆の華(粒) 5 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 水 90	[まぐろオイル漬] 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 [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 0.9 こしょう 0.03 みりん 1 ボーンストック 4 水 125	[とうふのチャンプル] 豚肉 20 冷凍とうふ 90 にんじん 16 じゃがいも 22 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 はるさめ 6 粉かつお 0.2 いため油 0.8 しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 1 ☆あじ松葉開きフライ 1コ 揚げ油 5	[石狩汁] <small>鮭角切り(皮なし2cm角)</small> 20 牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 11 ホールコーン 10 にんじん 22 はるさめ 6 青ねぎ 6 みそ 10 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 1 けずりぶし 0.5 水 30	[肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 三度豆 11 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30 [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 [のりの佃煮] のりの佃煮 1袋
	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 こいくちしょうゆ 3 みりん 2 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。