

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	
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	[ごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[やきめし] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[切干し大根ごはん] 精白米 60	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	
	[かきたま汁] ☆たまご 22	[とうふのチャンプル] 豚肉 20	[みそ汁] 冷凍とうふ 20	[きのこのバター煮] 豚肉 20	水 90	[わかめスープ] 皮なし鶏肉 10	[豆乳ポタージュ] ベーコン 10	[関東煮] 皮なし鶏肉 20	[たまごのスープ] ☆たまご 22	皮なし鶏肉 10	[きざみうどん] 切干しだいこん 2	[春雨のひき肉炒め] うすあげ 5	
	じゃがいも 22	冷凍とうふ 90	たまねぎ 22	じゃがいも 44	にんじん 11	冷凍とうふ 20	じゃがいも 33	平天 10	☆アルファベットマカロニ 3	にんじん 6	かまぼこ 10	はるさめ 12	
	たまねぎ 22	にんじん 16	オクラ 5	たまねぎ 44	ピーマン 5	カットわかめ 0.6	たまねぎ 33	ミニミニがんも 10	キャベツ 33	うすあげ 2	☆うどん 85	たまねぎ 33	
	青ねぎ 3	たまねぎ 33	にんじん 11	にんじん 16	いため油 1	はるさめ 2	にんじん 11	じゃがいも 55	たまねぎ 22	いため油 1	にんじん 11	キャベツ 44	
	しお 0.3	チンゲン菜 22	みそ 10	チンゲン菜 33	☆ごま油 0.3	にんじん 11	グリーンピース 5	板こんにゃく 20	にんじん 11	さけ 1	青ねぎ 3	にんじん 11	
	うすくちしょうゆ 4	はるさめ 6	煮干し 1	生しいたけ 6	しお 0.6	しお 0.3	スイートコーン 15	にんじん 16	パセリ 0.5	みりん 1	しお 0.3	たけのこ水煮 10	
	かたくり粉 1	粉かつお 0.2	だしこんぶ 0.3	しめじ 6	こしょう 0.03	こしょう 0.02	いため油 1	さとう 4.5	しめじ 6	こいくちしょうゆ 2.5	うすくちしょうゆ 5	干しいたけ 0.5	
	だしこんぶ 0.5	いため油 0.8	水 130	エリンギ 6	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 4	しお 0.9	こいくちしょうゆ 5.5	しお 0.7	うすくちしょうゆ 2.5	だしこんぶ 0.5	青ねぎ 5	
	けずりぶし 1	しお 0.3	[さんまの煮つけ] さんま素焼き(45g) 1切	にんにく 0.2	ジンジャー 0.03	とりがらスープ 10	こしょう 0.03	けずりぶし 0.5	こしょう 0.02	水 83	けずりぶし 1	土しょうが 0.5	
	水 130	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 3	土しょうが 1	しお 0.1	[野菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 20	[ビビンバ] 牛肉 20	☆バター 5	[かつおあえ] チンゲン菜 16	うすくちしょうゆ 1.2	[よせなべ風] 豚肉 15	水 130	いため油 1
	[牛肉のあまから煮] 牛肉 30	みりん 1	さとう 2.5	こしょう 0.03	さけ 1	焼きとうふ 40	にんじん 22	☆牛乳 25	チンゲン菜 33	ポークフィヨン(缶) 8	だしこんぶ 0.5	[おこのみ揚げ] 粉かつお 1.5	こいくちしょうゆ 4
	ちくわ 15	☆ごま油 0.5	さけ 2	さけ 1	みりん 1	チンゲン菜 33	チンゲン菜 44	豆乳(無調整) 15	しお 0.1	水 120	マロニー 4	にんじん 6	さけ 1
	いとこんにゃく 18	[ちくわのてんぷら] ちくわ(1/2)	こいくちしょうゆ 3.3	こいくちしょうゆ 2	はくさい 44	にんにく 0.5	とりがらスープ 8	☆生クリーム 2	[ラタトゥーユ] 粉かつお 0.3	ベーコン 15	はくさい 33	キャベツ 44	しお 0.1
	にんじん 8	ちくわ(1/2)	こいくちしょうゆ 3.3	こいくちしょうゆ 2	はくさい 44	にんにく 0.5	とりがらスープ 8	☆えびカツ 1コ	なす 16	ベーコン 15	ほうれんそう 11	☆小麦粉 20	こしょう 0.03
	いため油 0.5	1・2年 1コ	だしこんぶ 0.3	うすくちしょうゆ 2	干しいたけ 0.5	いため油 0.9	水 80	水 80	さとう 0.5	なす 16	にんじん 11	しお 0.2	オイスターソース 1.5
	さとう 2	3~6年 2コ	水 20	☆バター 1	にんじん 11	さとう 2.5	[えびカツ] ☆えびカツ 1コ	うすくちしょうゆ 1.8	みりん 0.5	ズッキーニ 11	しお 0.1	水 15	☆ごま油 1
	さけ 0.7	☆小麦粉 8	[牛ひじきそぼろ] 水 5	いため油 1	こいくちしょうゆ 3.8	☆えびカツ 1コ	揚げ油 5	うすくちしょうゆ 1.8	うすくちしょうゆ 1.8	たまねぎ 16	うすくちしょうゆ 4	揚げ油 6	[チンゲン菜のスープ]
	みりん 0.7	水 10	牛ひき肉 12	[キャベツとハムのサラダ] しお 0.2	☆白ごま 1.5	揚げ油 5	揚げ油 5	いため油 0.5	いため油 0.5	かぼちゃ 11	みりん 1	[おこのみソース] おこのみソース	ハム(ボンレス) 10
	こいくちしょうゆ 2.5	揚げ油 5	芽ひじき 1.2	ハム(ロース) 10	☆ごま油 0.3	こしょう 0.03	[キャベツソテー] キャベツ 47	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	トマト缶詰(ダイス) 11	けずりぶし 1.5	おこのみソース	チンゲン菜 11
	水 4	[いちごジャム] いちごジャム 1袋	いため油 0.3	キャベツ 50	うすくちしょうゆ 3	[ぶどうゼリー] 国産ぶどうゼリー 1コ	キャベツ 47	ふりかけ 1袋	ふりかけ 1袋	にんにく 0.1	水 70	クラス1本	たまねぎ 11
	[冷凍もも] 冷凍もも 1コ	いちごジャム 1袋	さけ 0.4	いため油 0.5	さけ 1	みりん 1	いため油 1	いため油 1	いため油 1	オリーブ油 1	[ごぼう天のふくめ煮] ごぼう天(ミニ)	クラス1本	しお 0.3
			さとう 1.2	しお 0.1	みりん 1	こしょう 0.02	しお 0.4	こしょう 0.03	こしょう 0.03	しお 0.3	ごぼう天(ミニ)	クラス1本	しお 0.3
			みりん 0.6	こしょう 0.02	ポークフィヨン(缶) 2	かたくり粉 0.5	こしょう 0.03	こしょう 0.03	こしょう 0.03	こしょう 0.02	1・2年 1コ	クラス1本	こしょう 0.02
			うすくちしょうゆ 1.8	[ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1本	かたくり粉 0.5	水 15	[サウザントレッシング] サウザントレッシング 1本	[サウザントレッシング] サウザントレッシング 1本	[サウザントレッシング] サウザントレッシング 1本	ローリエ粉末 0.02	3~6年 2コ	クラス1本	うすくちしょうゆ 1.2
				水 15	[あげぎょうざ] ☆ギョーザ 2コ	揚げ油 4	揚げ油 4	揚げ油 4	赤ワイン 1	さとう 0.5	クラス1本	だしこんぶ 0.2	
									[ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	こいくちしょうゆ 1	クラス1本	ポークフィヨン(缶) 3	
										けずりぶし 0.5	クラス1本	水 90	
										水 30	クラス1本		
										[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	クラス1本		
エネルギー(kcal)	604	737	652	599	616	574	691	575	595	582	582	612	
たんぱく質(g)	24.4	32.0	28.4	22.9	23.0	20.5	26.5	22.2	24.2	29.8	21.1	21.2	
塩分(g)	2.0	2.6	2.4	2.2	2.3	1.8	3.0	2.0	3.0	2.9	2.8	1.9	
	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	24.3	27	356	2.2	240	0.43	0.51	29	4.0	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)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。

○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。

平成30年9月分

日付	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	[玄米ごはん] 精白米 53 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 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [枝豆コンソテー] 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 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[わかめごはん] 精白米 75 炊き込みわかめ 1.9 [鶏肉と里芋のごま煮] 皮なし鶏肉 20 さといも 33 板こんにやく 20 冷凍厚揚げ 20 平天 10 にんじん 11 だいこん 22 ☆白ごま 1.5 いため油 0.5 さとう 2.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 けずりぶし 1 水 50 [沢煮椀] 豚肉 10 キャベツ 11 にんじん 11 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.2 しお 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 0.8 水 90 [月見だんご] 月見だんご 1コ	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [やきスパゲティ] 豚肉 20 ☆スパゲティ 25 にんじん 16 キャベツ 53 たまねぎ 33 にんじん 22 いため油 2 しお 0.3 こしょう 0.03 ウスターソース 6 トンカツソース 5 [いかの天ぷら] いかの天ぷら 1コ 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 75 [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 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30 [すまし汁] 冷凍とうふ 10 えのきたけ 11 青ねぎ 1 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 [のり] のり 1袋	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ [八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4cm) 10 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ホークフイオン(缶) 3 水 15 [高野豆腐の唐揚げ] ☆高野豆腐の唐揚げ 50 揚げ油 5 [カップバター] ☆カップバター 1コ	[チキンピラフ] 精白米 60 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 いため油 0.5 ☆バター 1.8 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 76 [クリームスープ] 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 0.9 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイ缶 20 ナタデココ 10
エネルギー(kcal)	633	644	596	546	714	616
たんぱく質(g)	22.4	25.2	22.7	21.1	28.1	21.9
塩分(g)	2.1	2.4	2.1	2.0	2.9	2.3

材料および使用量(3・4年生量)(g)

# 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べることは、成長期の小学生にとってとても大切です。栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることで、脳に十分なエネルギーがいきわたり、学習能力が向上します。また、元気に体を動かすためのエネルギー源でもあります。一日を元気に過ごすために、朝ごはんを見直してみましょう!

## なにを食べればいいのか?

①主食・・・エネルギーになります

(例)ごはん、パン、麺など



②主菜・・・体をつくります

(例)魚、肉、卵、豆など



③副菜・・・体の調子を整えます

(例)野菜、海藻など



④汁もの・・・①～③で足りない栄養素を補います

(例)味噌汁、スープ



乳製品や果物を食べると、さらにバランスのよい朝ごはんになります。



## 朝ごはんを食べると

こんないいことがいっぱい!

勉強に集中できる	元気に動ける	体にリズムができる
朝食を食べると、脳にエネルギーがいきわたります。主食に含まれるブドウ糖をもとに、脳が活発に働き、勉強に集中できます。	エネルギー補給だけでなく、朝ごはんには体を目覚めさせる働きもあります。朝からすっきりとし、元気に過ごせます。	1日3回の食事とで、体にリズムが生まれます。また、お腹も活発に動くようになります。

**早寝早起き** を心がけ、  
毎日朝ごはんを食べましょう。

## 献立紹介

### 21日(金)鶏肉と里芋のごま煮

#### 材料 分量(大人4人分)

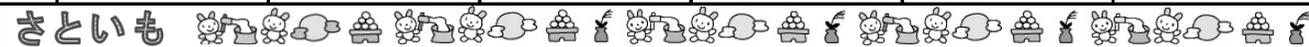
皮なし鶏肉	120g
さといも	200g
板こんにやく	120g
厚揚げ	120g
平天	60g
にんじん	70g
だいこん	130g
白ごま	小さじ2
いため油	小さじ1弱
さとう	大さじ1
しお	0.5g
うすくちしょうゆ	大さじ1
さけ	小さじ1強
けずりぶし	6g
水	300cc

#### 作り方

- ①けずりぶしのだしをとる。
- ②鶏肉・・・一口サイズ、さといも・・・半月切り  
板こんにやく・・・縦2本1センチ、平天・・・縦1本2センチ  
にんじん・だいこん・・・いちょう切り  
厚揚げ・・・熱湯をかけ油抜き
- ③鍋を熱し油を入れ、鶏肉、さけを加えて炒める。
- ④鶏肉を十分に炒めたらこんにやく、にんじん、だいこんを加えて炒める。
- ⑤だし汁を加え、平天、調味料を加える。
- ⑥厚揚げ、さといもを加えて煮る。
- ⑦最後に白ごまを加えて仕上げる。



9月はさといもが  
美味しい季節だよ!



さといもの粘りは、水溶性の食物繊維で胃腸の粘膜を守ってくれるはたらきがあります。また、免疫力を高めくれるはたらきもあります。さといもは秋から冬にかけて旬の時期を迎え、美味しくなります。ほっくりと美味しいさといもを、ぜひご家庭でも食卓に並べてくださいね。