

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)											
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 [ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークパイオン(袋) 5 水 50 [ポパイサラダ] キャベツ 35 にんじん 7 しお 0.1 ほうれんそう 14 いため油 0.5 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 80 [きりたんぼ風] 豚肉 15 豆ちくわ 25 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.15 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 かまぼこ 10 青ねぎ 5 さとう 2 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 [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	[ごはん] 精白米 80 [さつま汁] 皮なし鶏肉 20 さといも 22 だいこん 16 にんじん 11 干しいたけ 0.5 にんじん 6 青ねぎ 3 しめじ 11 みそ 4 白みそ 8 だしこんぶ 0.5 水 120 [きぬがさ丼] ☆たまご 44 うすあげ 5 かまぼこ 10 青ねぎ 5 さとう 2 さけ 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 50 [みかん] みかん 1コ	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ 精白米 80 [肉きざみうどん] 牛肉 15 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 にんじん 11 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 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークパイオン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 しお 0.1 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1 す 0.8 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[ごはん] 精白米 80 [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 にんじん 11 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 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークパイオン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 しお 0.1 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1 す 0.8 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本	[メロンパン] ☆メロンパン 1コ 精白米 80 [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 冷凍とうふ 20 ほうれんそう 11 しお 0.8 こしょう 0.02 にんじん 11 しお 0.3 ☆牛乳 20 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらすープ 10 水 70 [ポテトサラダ] ハム(ロース) 10 じゃがいも 44 キャベツ 24 にんじん 6 たまねぎ 6 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 す 0.8 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本	[さつまいもごはん] 精白米 65 さつまいも 22 しお 1 さけ 2 水 89 [ぶたたま汁] 豚肉 10 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 ほうれんそう 11 えのきたけ 11 にんじん 11 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 [さんまの煮つけ] さんま素焼き(45g) 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 とりがらすープ 6 水 80	[ごはん] 精白米 80 [白身魚のみそ炒め] 白身魚(ホキ2cm角) 40 かたくり粉 4 揚げ油 4 キャベツ 55 たまねぎ 44 にんじん 7 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 にんにく 0.5 いため油 1 みそ 3.5 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 さとう 2 ピーマン 8 いため油 1.5 皮なし鶏肉 6 冷凍とうふ 15 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらすープ 6 水 80	[食パン] ☆食パン 2枚 精白米 68 玄米 12 [肉じゃが] ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 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 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ポーンストック 2 水 130 [ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 ☆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] ☆スライスチーズ鉄Ca 1枚 [ぶどうゼリー] 国産ぶどうゼリー 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68 玄米 12 [肉じゃが] ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 はくさい 16 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 [しろ菜と平天の煮びたし] 平天 10 水 130 おおさかしろな 44 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.5 水 10 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[黒糖ベビーパン] ☆黒糖ベビーパン 1コ 精白米 65 [ちゃんぽん] 豚肉 20 ☆中華麺 60 たまねぎ 22 にんじん 11 もやし 11 はくさい 16 青ねぎ 3 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4.5 かたくり粉 1 ポークパイオン(缶) 8 水 130 [あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 3コ 揚げ油 6	[チキンピラフ] 精白米 65 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 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらすープ 8 水 84 [きのこのポタージュ] ベーコン 10 さつまいも 33 しめじ 11 えのきたけ 6 まいたけ 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 1 こしょう 0.03 ☆生クリーム 2 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 とりがらすープ 8 水 80 [フルーツナタデココ] もも缶 25 パイ缶 25 ナタデココ 20											
	エネルギー(kcal)	689	624	658	603	617	650	635	601	723	563	661	669										
	たんぱく質(g)	21.9	26.0	27.4	23.6	22.6	22.4	29.7	22.7	27.9	22.2	26.9	20.4										
	塩分(g)	2.5	2.1	2.2	2.6	1.7	2.5	2.8	1.8	3.5	2.0	2.8	2.4										
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	634	たんぱく質(g)	24.2	しぼう%	28	カルシウム(mg)	356	鉄(mg)	2.3	ビタミン			食物繊維(g)	塩分(g)							
		たんぱく質(g)	24.0	しぼう%	28	カルシウム(mg)	350	鉄(mg)	3.0	ビタミンA μgRE	238	ビタミンB1 mg	0.43	ビタミンB2 mg			0.50	ビタミンC mg	32				
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー(kcal)	640	たんぱく質(g)	24.0	しぼう%	28	カルシウム(mg)	350	鉄(mg)	3.0	ビタミンA μgRE	170	ビタミンB1 mg	0.40	ビタミンB2 mg	0.40	ビタミンC mg	20	食物繊維(g)	5.0	塩分(g)	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・うすら卵、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11月分

日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[やきめし] 精白米 70	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[たこめし] 精白米 60	
	[関東煮] 皮なし鶏肉 20 たこ切り身(2cm角) 20 平天 10 ミニミニがんも 10 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 けずりぶし 0.5 水 40	[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	[ちゃんこ煮] 精白米 80 水 96 皮なし鶏肉 20 焼きとうふ 15 にんじん 12 干しいたけ 0.5 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 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	[水] 水 96 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 ☆たまご 22 はるさめ 2 青ねぎ 3 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポークブイオン(缶) 10 水 120 [青菜の油炒め] うすあげ 2 チンゲン菜 33 はくさい 33 いため油 0.5 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 1.7 [いもけんぴ] いもけんぴ 1袋	[ふきよせ煮] 水 96 皮なし鶏肉 20 板こんにやく 30 たまねぎ 33 にんじん 16 にんにく 0.5 ふき水煮 10 さとう 2.5 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 さとう 1 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 [ひじきふりかけ] 芽ひじき 1 しらす干し 4 土しょうが 0.4 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 80 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[春雨のひき肉炒め] 合挽肉 30 はるさめ 12 たまねぎ 33 キャベツ 44 にんじん 11 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 いため油 1 さとう 1 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5 ☆ごま油 1 [大根のスープ] ベーコン 5 だいこん 22 にんじん 6 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ポークブイオン(缶) 6 水 80	[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 さとう 1 [いかフライ] ☆いかフライ 1コ 揚げ油 4 [キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [サウザンドレッシング] サウザンドレッシング クラス1本	[はくさいのクリーム煮] ベーコン 10 ☆うずら卵 15 じゃがいも 22 はくさい 27 にんじん 16 たまねぎ 33 ブロッコリー 13 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 30 ☆生クリーム 2 ポーンストック 4 水 70 [フルーツミックス] もも缶 20 パイ缶 20 冷凍ゼリー(みかん) 20	[たこめし] たこ切り身(5mmスライス) 25 うすあげ 3 にんじん 11 つきこんにやく 10 しお 0.6 さけ 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 みりん 0.8 水 87 [豚汁] 豚肉 20 さつまいも 33 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 [豆腐ナゲット] ☆豆腐ナゲット 2コ 揚げ油 4	
	エネルギー(kcal)	611	594	597	541	560	725	702	648	643
	たんぱく質(g)	26.0	26.1	25.5	21.4	20.6	23.5	25.8	21.4	24.5
	塩分(g)	1.8	2.9	1.5	2.6	1.9	2.8	2.5	2.2	3.0

新米の季節がやってきました。
 私たちがおいしい新米をいただくまでにはどのような
 手間がかけられてきたのでしょうか。作業の一部を紹介します。

米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田起こし 種まき・苗づくり 田植え 稲の成長・草取り・水の管理など 稲刈り・脱穀

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

「米」という字は「八十八」と書くほど
 多くの手間がかかると言われて
 います。
 農家の人が手間暇かけて
 育てたお米をありがたくおい
 しくいただきましょう。

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、
 地元の農家の方々に、お米や、玉ねぎ、じゃがいもを作っ
 ていただき、給食に取り入れています。
 田植え・稲刈り体験なども実施しています。
 6月に田植え体験をし、秋には、稲刈り体験をして、
 12月ぐらいいから給食で使用する予定です。
 「ヒノヒカリ」という品種で、粘りが強くモチモチしてい
 ます。
 これらの農作物は、化学肥料や農薬を少なくして作って
 いただいています。



献立紹介

11月26日(月)【ふきよせ煮】

材料・分量(g) [大人4人分]

皮なし鶏肉 120	里芋 250	こいくちしょうゆ 大さじ2	にんじん…5ミリいちょう切り
板こんにやく 1/2丁	ふき水煮 60	けずりぶし 5	たけのこ…1×3センチ短冊切り
にんじん 1/2本	さとう 大さじ1	水 180	里芋…1センチ半月切り
たけのこ水煮 90	みりん 小さじ1	ふき…1センチ巾	

①こんにやく…縦2本1センチ巾
 ②分量の水でけずりぶしのだしをとる。
 ③だし汁に、鶏肉・にんじん・こんにやくを入れて煮る。
 ④たけのこを加え、調味し煮る。
 ⑤里芋を加え、やわらかくなるまで煮含め、ふきを加え煮る。
 ⑥火を止めてむらし、味をなじませる。

「ふきよせ煮」は、日本の伝統的な煮物のひとつです。「風に吹き寄せられた落ち葉や木の実を思わせるような」という意味から、この名前がつけられたそうです。