

日付	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[赤飯] 精白米 35 もち米 20 あずき 8 しお 0.5 水 72	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ [チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01	[ごはん] 精白米 80 [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 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 [さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[ごはん] 精白米 80 [いそ煮] ☆むきえび 20 皮なし鶏肉 20 平天 15 にんじん 7 にんじん 16 こしょう 0.03 さとう 3 さけ 1 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40 [切干し大根のごまあえ] ベーコン 10 チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 ☆白ごま 1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 いため油 0.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋 ☆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 [大豆の華サラダ] 大豆の華(フレーク) 3 まぐろオイル漬 5 キャベツ 35 しお 0.1 こしょう 0.02 いため油 0.5	[えびピラフ] 精白米 65 ☆むきえび 20 たまねぎ 11 皮なし鶏肉 20 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 さけ 1 水 88 [コーンクリームスープ] ベーコン 10 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 ☆小麦粉 10 しお 0.2 水 4 揚げ油 5 大豆の華(フレーク) 3 まぐろオイル漬 5 キャベツ 35 しお 0.1 こしょう 0.02 いため油 0.5	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ [あんかけうどん] [たまごトック] ちらしかまぼこ 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 にんじん 11 もやし 11 えのきたけ 5 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 はくさい 16 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 とりがらスープ 10 みりん 1 水 110 [チャブチエ] 牛肉 25 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 はるさめ 6 にんじん 6 たけのこ水煮 5 たまねぎ 11 干しいたけ 0.5 三度豆 5 いため油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 さとう 1.5 さけ 0.8 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.5	[ごはん] 精白米 80 [麦ごはん] 精白米 71 おおもぎ(押麦) 9 [とりにじゃが] 皮なし鶏肉 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 しめじ 6 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 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 だいこん 0.3 けずりぶし 1 にんじん 7 [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 みりん 1	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [鮭のクリーム煮] 牛肉 20 ささがきごぼう 5 豚肉 30 ☆むきえび 15 いかに(1×3cm) 15 じゃがいも 39 たまねぎ 44 にんじん 11 みりん 1 はるさめ(カット) 6 グリーンピース 5 粉かつお 0.2 にんにく 0.5 いため油 0.8 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 こしょう 0.03 みりん 1 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 ☆バター 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[肉めし] 精白米 70 牛肉 20 ささがきごぼう 5 豚肉 30 ☆むきえび 15 いかに(1×3cm) 15 じゃがいも 39 たまねぎ 44 にんじん 11 みりん 1 はるさめ(カット) 6 グリーンピース 5 粉かつお 0.2 にんにく 0.5 いため油 0.8 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 こしょう 0.03 みりん 1 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 ☆バター 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[ごはん] 精白米 80 [シーフードカレー] ☆むきえび 15 いかに(1×3cm) 15 じゃがいも 39 たまねぎ 44 にんじん 11 みりん 1 はるさめ(カット) 6 グリーンピース 5 粉かつお 0.2 にんにく 0.5 いため油 0.8 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 こしょう 0.03 みりん 1 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 ☆バター 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ			
	エネルギー(kcal)	617	717	698	593	602	613	634	640	706	578	666	712
	たんぱく質(g)	27.2	21.2	32.3	23.1	21.9	24.9	24.5	26.5	26.2	27.6	29.4	25.1
	塩分(g)	2.5	1.9	2.2	1.9	2.8	2.7	2.3	2.2	1.9	3.0	2.2	2.6
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal 638	たんぱく質 g 25.6	しぼう % 28	カルシウム mg 360	鉄 mg 2.3	ビタミン A μg RE 255 B1 mg 0.45 B2 mg 0.51 C mg 26				食物繊維 g 4.0	塩分 g 2.4	
	学校給食摂取基準(中学生)	エネルギー kcal 640	たんぱく質 g 24.0	しぼう % 25	カルシウム mg 350	鉄 mg 3.0	ビタミン A μg RE 170 B1 mg 0.40 B2 mg 0.40 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31年1月分

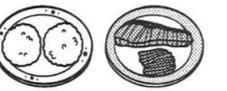
日付	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[中華おこわ] 精白米 50	[いかのチリソース] いか(2×3cm) 40
	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30	[洋風ふくめ煮] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆うずら卵 15 じゃがいも 77 たまねぎ 44 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 7 水 43 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ	[わかめスープ] もち米 20 焼き豚(53リ厚さ) 10 たけのこ水煮 10 にんじん 6 干しいたけ 0.5 しお 0.3 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.5 水 92	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ビーフシチュー] たまねぎ 22 土しょうが 0.2 白ねぎ 1.5 いため油 0.5 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 5 とりがらスープ 3 トウバンジャン 0.03 かたくり粉 0.5 ☆ごま油 0.3
	チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	[キャベツソテー] 揚げ油 5 キャベツ 47 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 [パックソース] パックソース クラス1※	ミートボール 25 冷凍とうふ 15 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 10 水 130	☆小麦粉 5 ☆バター 5 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 7 さとう 0.5 ウスターソース 4 赤ワイン 1 ポークブイヨン(袋) 7 水 80 [フルーツナタデココ] もも缶 25 パイン缶 25 ナタデココ 20
	[のり] のり 1袋			
	エネルギー(kcal) 560	684	542	644
	たんぱく質(g) 22.4	29.3	26.7	22.3
	塩分(g) 1.1	3.0	3.2	2.1

給食感謝週間(全国学校給食週間)について

学校給食は明治22年に、山形県の小学校で貧困児童を対象に提供したのが始まりとされています。それ以来、各地に広がっていきましたが、昭和になり戦争が始まると、食べ物が少なくなりやがて中断しました。

戦争が終わり、深刻な栄養失調となっている子どもたちを救うため、昭和21年にアメリカのララ(アジア救済公認団体)から脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などが寄贈されました。それらの物資を使って昭和22年1月に学校給食が再開されました。

昭和21年12月24日に東京都内の学校でララ(アジア救済公認団体)物資の贈呈式が行われ、この日を学校給食感謝の日と決めました。12月24日は2学期の最終日となるので、昭和25年度から1ヶ月遅らせて、1月24日から1週間を『全国学校給食週間』としました。



大東市の学校給食のはじまり

大東市では、住道北小学校の教諭で栄養士でもある中島すえさんが、家庭での食生活調査を行った後、昭和8年にお昼ごはんのない児童のために、自宅で昼食を作ったのが給食のはじまりです。

■大東市の学校給食の歴史■

- 昭和21年ごろ 住道北小学校に続き、他の小学校でも給食が実施されはじめる。
- 昭和27年 パン・牛乳(脱脂粉乳)・おかずの完全給食が週3回実施される。
- 昭和39年 給食が、週4回実施される。
- 昭和40年 脱脂粉乳が牛乳になる。
- 昭和46年 給食が、週5回実施される。
- 昭和55年 米飯給食が月1回導入される。
- 昭和59年 米飯給食が週2回実施される。
- 平成2年 米飯給食が週2回とさらに月1回ふえる。
- 平成15年 米飯給食が週3回実施される。
- 平成21年 米飯給食が週3回とさらに月1回ふえる。
- 平成25年9月 中学校給食がはじまる。



大東市の給食の歴史
知ってたかな?



~献立紹介~ 田作り

〈材料〉	〈分量(大人4人分)〉
かえりちりめん	50g
揚げ油	適量
白ごま	2g
さとう	大さじ1
さけ	小さじ1
みりん	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2

- ### 〈作り方〉
- ① かえりちりめんは、少量の油で揚げる。
 - ② フライパンで、調味料とごまを煮立てて揚げたかえりちりめんをからめて、仕上げる。



田作りは、炒めて作るのが一般的ですが、給食では油で揚げて作っています。パラッと仕上がりに、子どもたちにも好評です。お正月はおわりでしたが、材料があまっていたら、ぜひ作ってみてください。