

| 日付 | 1日(金) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 18日(月) | 19日(火) | |
|---------------------|--|---|---|---|---|---|--|--|---|--|-------------------|----------------------|------|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 2 | [ごはん] 精白米 80 | [ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ | [パエリア] 精白米 57 | [ごはん] 精白米 80 | [ごはん] 精白米 80 | [紫いもパン] ☆紫いもパン 1コ | [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 | [玄米ごはん] 精白米 55 | [ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ | |
| | [すまし汁] 冷凍とうふ 20 ちらしかまぼこ 10 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 | [じゃがいものそぼろ煮] 合挽肉 25 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 グリーンピース 5 さとう 4.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 10 揚げ油 4 | [たまごうどん] ☆たまご 33 かまぼこ 10 ☆うどん 85 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 | [皮なし鶏肉] ☆むきえび 9 いか(1×3cm) 9 白ワイン 0.9 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 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 ウインナー 15 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3 [いもけんぴ] いもけんぴ 1袋 | [マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 板こんにやく 30 たまねぎ 44 にんじん 16 たけのこ水煮 15 たまねぎ 44 にんじん 16 さといも 44 にんじん 16 さとう 3.5 エリンギ 6 みりん 1 けずりぶし 0.5 水 30 | [ふきよせ煮] 皮なし鶏肉 20 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 さといも 44 にんじん 16 さとう 3.5 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 [みそ汁] ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 とりがらスープ 5 水 70 もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20 冷凍ゼリー(みかん) 20 | [ホホワイトシチュー] [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 けずりぶし 0.5 水 30 [かつおあえ] チンゲン菜 16 キャベツ 33 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 1.5 いため油 0.5 | [八宝菜] 豚肉 20 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 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 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 [たこやき] たこやき(米粉) 3コ 揚げ油 6 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋 | [のっぺい汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 さといも 22 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130 [さばの煮付け] 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 だしこんぶ 0.3 水 20 [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 いため油 1 | [玄米ごはん] 精白米 55 玄米 25 [カレーシチュー] 白身魚(ホキ)2cm角 40 牛肉 25 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 こしょう 0.03 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [チンゲン菜のスープ] ハム(ボンレス) 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3 水 90 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ | | | |
| | エネルギー(kcal) | 618 | 650 | 525 | 574 | 704 | 534 | 743 | 581 | 690 | 686 | 622 | 631 |
| | たんぱく質(g) | 24.8 | 20.9 | 22.1 | 26.6 | 25.1 | 20.2 | 25.0 | 21.3 | 26.5 | 31.1 | 21.9 | 27.4 |
| | 塩分(g) | 2.5 | 1.5 | 2.9 | 2.7 | 1.6 | 2.2 | 1.9 | 1.4 | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 2.6 |
| | 平均栄養摂取量 | 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 | |
| | | 620 | 24.9 | 27 | 354 | 2.2 | A μg RE | B1 mg | B2 mg | C mg | 3.8 | 2.2 | |
| | 学校給食摂取基準(中学年) | 640 | 24.0 | エネルギーの28~30%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。
 ○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2月分

| 日付 | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) |
|--------------|------------|------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| [かやくごはん] | [うずまきパン] | [ごはん] | [ごはん] | [黒糖パン] | [ごはん] | [フィンガーパン] | |
| 精白米 65 | ☆うずまきパン 1コ | 精白米 80 | 精白米 80 | ☆黒糖パン 1コ | 精白米 80 | ☆フィンガーパン 1コ | |
| 皮なし鶏肉 10 | [かぶのクリーム煮] | [きりたんぽ風] | [すきやき煮] | [えびと野菜のスープ煮] | [あんかけ豆腐] | [ピリからラーメン] | |
| ちくわ 4 | ベーコン 15 | 豚肉 15 | 牛肉 25 | ☆むきえび 20 | 冷凍とうふ 80 | 鶏挽肉 20 | |
| うすあげ 3 | かぶ 50 | 豆ちくわ 25 | さけ 0.5 | 白ワイン 1 | 豚肉 20 | さけ 0.5 | |
| つきこんにやく 9 | たまねぎ 33 | いとこんにやく 10 | 焼きとうふ 20 | ベーコン 10 | にんじん 11 | ☆中華麺 60 | |
| にんじん 5 | にんじん 11 | はくさい 22 | いとこんにやく 20 | じゃがいも 44 | たまねぎ 22 | はくさい 16 | |
| ささがきごぼう 4 | エリンギ 6 | にんじん 11 | ☆圧縮ふ 2 | キャベツ 33 | たけのこ水煮 5 | にんじん 11 | |
| さけ 1.1 | ホールコーン 10 | しめじ 11 | はくさい 44 | にんじん 11 | 干しいたけ 1 | しめじ 11 | |
| うすくちしょうゆ 1.5 | いため油 0.5 | 青ねぎ 3 | たまねぎ 44 | ホールコーン 10 | もやし 20 | 青ねぎ 3 | |
| こいくちしょうゆ 3.5 | しお 1 | 土しょうが 0.5 | にんじん 11 | しお 0.7 | 青ねぎ 4 | 土しょうが 0.5 | |
| 水 85 | こしょう 0.03 | しお 0.15 | 青ねぎ 5 | こしょう 0.02 | 土しょうが 0.5 | いため油 0.5 | |
| [かきたま汁] | ☆小麦粉 5 | さけ 1 | いため油 1 | うすくちしょうゆ 1 | にんにく 0.5 | しお 0.1 | |
| ☆たまご 22 | ☆バター 5 | うすくちしょうゆ 2 | さとう 3.5 | とりがらスープ 10 | いため油 0.7 | さとう 1 | |
| 冷凍とうふ 20 | ☆牛乳 35 | こいくちしょうゆ 2 | こいくちしょうゆ 5 | 水 80 | しお 0.1 | こいくちしょうゆ 1.5 | |
| たまねぎ 22 | ☆生クリーム 2 | けずりぶし 2 | けずりぶし 0.5 | [切干し大根サラダ] | こしょう 0.03 | みそ 10 | |
| 青ねぎ 3 | とりがらスープ 7 | 水 120 | 水 10 | まぐろオイル漬 10 | こいくちしょうゆ 2 | トウバンジャン 0.1 | |
| しお 0.2 | 水 65 | [いかのてり煮] | [船場汁] | 切干しだいこん 5 | うすくちしょうゆ 2 | 水 130 | |
| うすくちしょうゆ 4 | [じゃがきんぴら] | いか(2×3cm) 50 | さば角切り(1cm角) 10 | にんじん 6 | みりん 1 | [スクランブルエッグ] | |
| かたくり粉 1 | じゃがいも 44 | さとう 0.5 | だいこん 22 | [ノンエッグマヨ] | とりがらスープ 5 | ベーコン 10 | |
| だしこんぶ 0.5 | にんじん 5 | みりん 3 | 青ねぎ 1 | ノンエッグマヨ | ☆ごま油 0.3 | ☆たまご 27 | |
| けずりぶし 1 | いため油 0.4 | こいくちしょうゆ 1.5 | 土しょうが 0.7 | クラス1本 | かたくり粉 2 | ホールコーン 15 | |
| 水 130 | ☆ごま油 0.2 | かたくり粉 0.5 | しお 0.3 | | 水 40 | たまねぎ 27 | |
| [こんぶ豆] | ☆白ごま 0.5 | [アーモンドミニフィッシュ] | うすくちしょうゆ 2.2 | | [しろ菜と平天の煮ひたし] | パセリ 0.3 | |
| 大豆 10 | さとう 0.8 | ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋 | けずりぶし 1 | | 平天 10 | いため油 0.5 | |
| 昆布角切り 1 | こいくちしょうゆ 2 | | だしこんぶ 0.2 | | おおさかしらな 44 | しお 0.2 | |
| さとう 1.5 | [ミルクバター] | | 水 80 | | みりん 2 | こしょう 0.03 | |
| みりん 1 | ☆ミルクバター 1袋 | | [ふりかけ] | | うすくちしょうゆ 2 | [デコボン] | |
| こいくちしょうゆ 1.5 | | | ふりかけ 1袋 | | けずりぶし 0.5 | デコボン(2L) 1/4コ | |
| 水 10 | | | | | 水 10 | | |
| エネルギー(kcal) | 525 | 737 | 585 | 601 | 594 | 583 | 598 |
| たんぱく質(g) | 23.1 | 21.7 | 30.5 | 29.8 | 23.8 | 23.2 | 27.2 |
| 塩分(g) | 2.2 | 2.8 | 1.8 | 2.1 | 2.5 | 1.4 | 3.0 |

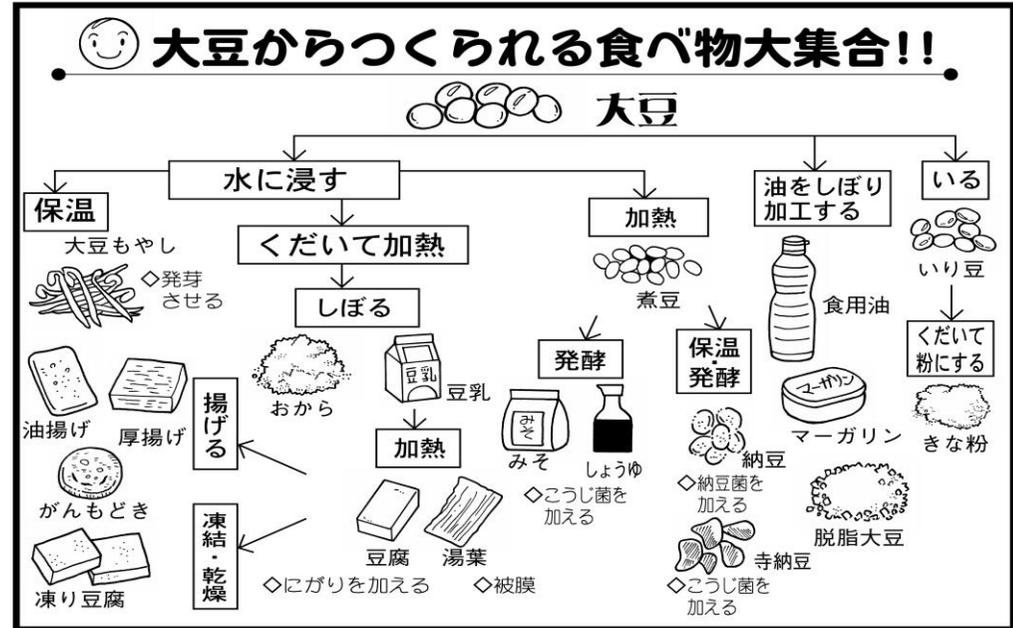
材料および使用量(3・4年生量)(g)

大豆をもっと知ろう

大豆は他の豆に比べてたんぱく質が豊富に含まれるため、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養満点な食材です。また、大豆は加工しやすく様々な形で私たちの食卓に登場しています。

大豆にはどんな栄養素が含まれているの？

| たんぱく質 | カルシウム | 食物せんい | 鉄分 |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 肉や、魚に負けな いくらい、たんぱく 質が豊富です。丈 夫な身体を作って くれます。 | 日本人が不足しがち な栄養素で、成長期 の子どもの発育 を支えてくれます。 | 腸をきれいにしてく れる働きがあり、便 秘を防いでくれます。 | 鉄分は血液を作る のに必要で、貧血 を防いでくれます。 |



節分

2月3日は節分の日です。節分には「季節の分かれ目」という意味があり、二十四節気(にじゅうしせっき)の「立春」の前日をさしていました。旧暦では「立春」で冬が終わり、春になって1年が始まる、と考えられていたため、立春の前日の節分は大晦日のようにとくに大切にされ、行事として伝えられてきました。

節分の日には、いった大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気をはらう風習があります。また、自分の年の数の(あるいはひとつ多く)豆を食べて、1年の無事を祈ります。

2月1日の給食にも、ふくまめが出ます。残さず食べてくださいね。

材料 分量(4人分) ~献立紹介~ 25日(月) 船場汁

| | | | | | |
|-------|------|----------|------|---|----------|
| さば角切り | 50g | しお | 少々 | 水 | 1と1/2カップ |
| だいこん | 100g | うすくちしょうゆ | 小さじ2 | | |
| 青ねぎ | 5g | けずりぶし | 5g | | |
| 土しょうが | 5g | だしこんぶ | 1g | | |

- ### 作り方
- ①けずりぶし、だしこんぶでだしをとる。
 - ②だいこん・・・せん切り 青ねぎ・・・小口切り
 - ③さばは茹でてさけ(分量外)をふる。
 - ④だし汁にだいこんを入れやわらかくなったら、さば、調味料を入れる。
 - ⑤土しょうがのしぼり汁、青ねぎを入れて仕上げる。

船場汁とは？
大阪の船場は、明治・大正時代、商人の街としてにぎわいました。その船場で、奉公人などのまかない料理として生まれたのが船場汁です。さばの旨みと大根が美味しい大阪の冬の郷土料理です。