

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)	19日(火)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ちらしずし] 精白米 60 だしこんぶ 0.3 水 84 さとう 3.3 しお 0.6 す 7.4 しらす干し 2 さとう 0.5 す 1 高野豆腐(せん切り) 2 ちくわ 8 にんじん 11 干しいたけ 0.5 さとう 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 水 9 [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 [さんまの煮つけ] さんま素焼き(40g) 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 [三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	[ごはん] 精白米 80 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 ミニミニがんと 10 ☆うずら卵 15 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 [おかかあえ] はくさい 55 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5 [のり] 1袋 のり 1袋 クラス1本	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 [牛肉のフォー] 牛肉 15 ビーフン(平麺) 15 たまねぎ 22 もやし 11 にら 5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4.5 さけ 0.5 オイスターソース 1 チリパウダー 0.02 レモン(果汁) 0.2 ポークパイオン(缶) 12 水 130 さとう 1 キャベツ 44 ホールコーン 10 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 水 80 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ごはん] 精白米 80 [とうふのチャンプル] 豚肉 30 冷凍とうふ 80 にんじん 16 たまねぎ 33 こまつな 22 はるさめ(カット) 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 ☆ごま油 0.5 もも缶 20 パイン缶 20 しお 0.2 冷凍ゼリー(みかん) 20 ナタデココ 10 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ ふりかけ 1袋	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [豆ミートスパゲティ] 合挽肉 15 ひきわり大豆 15 ☆スパゲティ 35 オリーブ油 1 にんじん 11 たまねぎ 55 パセリ 0.5 にんにく 0.5 みそ 10 土しょうが 1 いため油 1 水 130 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら 1コ [フルーツナタデココ] もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(みかん) 20 ナタデココ 10 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ ふりかけ 1袋	[青菜わかめごはん] 精白米 80 青菜わかめごはんの素 2 [豚汁] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 じゃがいも 33 トック 20 たまねぎ 33 にんじん 11 もやし 11 パセリ 0.5 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 水 110 [いかにの天ぷら] ☆いかにの天ぷら 1コ [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 キムチ 15 いため油 0.2	[ごはん] 精白米 80 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 じゃがいも 33 トック 20 にんじん 11 もやし 11 パセリ 0.5 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 水 110 [ピビンパ] 牛肉(1cm巾) 20 にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.8 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3 [キムチ炒め] キムチ 15 いため油 0.2	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [ポタージュスープ] ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 パセリ 0.5 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.8 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 [鮭メンチカツ] ☆国産鮭メンチカツ 1コ 揚げ油 5 [キャベツソテー] キャベツ 47 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 [タルタルソース] ☆タルタルソース 1袋	[切干し大根ごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 厚揚げの五目炒め煮 10 切干しだいこん 2 にんじん 6 うすあげ 2 いため油 1 さけ 1.1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 水 90 [五目汁] カットすり身 20 はくさい 16 にんじん 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 しお 0.3 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 水 130 [高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10 しお 0.3 さとう 2.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 たまねぎ 11 白ねぎ 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 2 さとう 2 ほうれんそう 3 八丁風みそ 2 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15 [キャベたまスープ] ☆たまご 11 キャベツ 22 にんじん 4 しお 0.5 こしょう 0.02 さけ 0.5 ☆白ごま 0.5 ☆ごま油 0.3 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 10 水 65	[ナン] ☆ナン 1コ [カレーシチュー] 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 ☆カレールー(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 [卒業ケーキ] 卒業ケーキ 1コ [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[シーチキンごはん] 精白米 70 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 [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 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 [しゃぶしゃぶ風サラダ] 豚肉 20 キャベツ 33 ピーマン 6 いため油 0.3	
	エネルギー(kcal)	638	617	624	617	658	679	625	745	601	618	638	675
	たんぱく質(g)	28.5	24.3	21.0	24.4	24.3	24.0	24.5	23.3	27.8	23.2	25.7	24.8
	塩分(g)	3.1	1.7	2.3	1.8	2.1	2.6	2.3	2.8	2.9	1.7	3.4	2.2
	平均栄養摂取量	640	24.6	29	378	2.5	247	0.47	0.52	25	3.5	2.2	
	学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	エネの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。



1年間をふりかえろう！



3月に入り、給食も残り1か月となりました。この1年間、給食をおいしく、楽しく食べることができましたか。

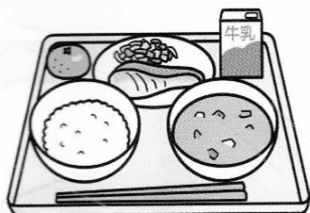
給食時間や自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて心も体も元気に過ごせるように準備を進めましょう。

●きまりをまもって食べたかな？

給食のきまりを守って食べることができたかな



手洗いや、身なりを
きちんとしたかな？



食器の正しいならべ方
が、わかったかな？



食事のあいさつを
きちんとしたかな？

●食事の大切さがわかったかな？

食事の大切さをわかって、食べることができたかな



食べ物の3つの働きを考
え、バランスよく食べた
かな？



自然の恵みや、食事にた
ずさわる人たちに、感謝
して食べたかな？



食文化や食品の生産など
について、理解が深まっ
たかな？

●体によい食べ方していたかな？

体にとってよい食べ方が、できたかな



ひじをつかず、姿勢よく
食べたかな？



ひと口ひと口よくか
んで、食べたかな？



すききらいしないで、
食べたかな？

～献立紹介～ 7日(木)【豆ミートスパゲティ】

【材料】	【分量】 (4人分)
合挽肉	90g
ひきわり大豆	90g
スパゲティ	200g
オリーブ油	小さじ1
にんじん	1/3本
たまねぎ	大1コ
パセリ	少々
にんにく	1かけ
土しょうが	1かけ
油	小さじ1
塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ2

《作り方》

- ①にんじん…せん切り たまねぎ…粗みじん切り
パセリ・にんにく…みじん切り
- ②なべを熱し、油を入れ、にんにく、土しょうがを炒める。
- ③合挽肉、にんじん、たまねぎの順に炒め、塩、こしょうする。
- ④③に大豆、トマトケチャップ、ウスターソースを入れ味をととのえる。
※ひきわり大豆の代用として、大豆の水煮でもよい。
- ⑤④にゆでたスパゲティを入れ、さらにオリーブ油を入れ、パセリを入れて、仕上げる。

『畑の肉』といわれる大豆が入った、
栄養満点のスパゲティを、ぜひ家でも
作ってみてね！

