

日付	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ペビーパン] ☆ペビーパン 1コ	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[ごはん] 精白米 80	[食パン] ☆食パン 2枚	[ごはん] 精白米 80	[たけのこごはん] 精白米 65	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[チキンピラフ] 精白米 65	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 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	
	[関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 10 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	[みそラーメン] 豚肉 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 たけのこ水煮 7 もやし 33 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 みそ 10 ポークフィヨン(缶) 8	大豆(水煮) 10 皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4.1 水 76 カットすり身 20 もやし 11 にんじん 11 青ねぎ 5 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 [さんまの香り煮] さんま素焼き(筒40g) 1切 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 ☆ごま油 0.5 さとう 2 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20	[厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 白ねぎ 1 にんにく 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 いため油 1 さけ 2 水 130 [いかナゲット] ☆いかナゲット 2コ [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 カットわかめ 0.6 ☆たまご 13 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3 水 80 [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	[野菜スープ] 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 [わかたまスープ] カットわかめ 0.6 ☆たまご 13 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 1枚	[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 さとう 0.4 ほろりんそう 11 みりん 0.9 しお 0.2 こしょう 0.03 水 84 [みそ汁] とうふ 20 キャベツ 22 たまねぎ 33 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [じゃがいもいため] ベーコン 5 じゃがいも 44 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5	青菜わかめごはんの素 2.5 皮なし鶏肉 20 [よせなべ風] たまねぎ 11 豚肉 15 にんじん 7 焼きとうふ 30 エリンギ 5 マロニー 4 いため油 0.5 ☆バター 2 青ねぎ 3 しお 0.9 しお 0.3 にんじん 11 こしょう 0.03 しお 0.1 水 84 みりん 1 [ポトフ] 水 130 ウイナー 20 水 70 キャベツ 55 にんじん 16 しお 0.1 しめじ 6 さとう 1.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.8 水 20 [杏仁豆腐] もも缶 15 パイン缶 15 みかん缶 15 ☆杏仁寒天 20	皮なし鶏肉 20 [おやこうどん] 冷凍とうふ 100 ベーコン 10 豚ひき肉 16 じゃがいも 33 たまねぎ 44 たまねぎ 33 つきこんにやく 20 にんじん 16 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 22 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 しお 0.9 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30	たまねぎ 11 かまぼこ 10 豚ひき肉 16 じゃがいも 33 たまねぎ 44 たまねぎ 33 つきこんにやく 20 にんじん 16 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 22 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 しお 0.9 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30	皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 100 ベーコン 10 豚ひき肉 16 じゃがいも 33 たまねぎ 44 たまねぎ 33 つきこんにやく 20 にんじん 16 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 22 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 しお 0.9 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30	皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 100 ベーコン 10 豚ひき肉 16 じゃがいも 33 たまねぎ 44 たまねぎ 33 つきこんにやく 20 にんじん 16 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 22 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 しお 0.9 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30	皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 100 ベーコン 10 豚ひき肉 16 じゃがいも 33 たまねぎ 44 たまねぎ 33 つきこんにやく 20 にんじん 16 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 22 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 しお 0.9 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30	皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 100 ベーコン 10 豚ひき肉 16 じゃがいも 33 たまねぎ 44 たまねぎ 33 つきこんにやく 20 にんじん 16 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 22 干しいたけ 0.5 スイートコーン 15 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 しお 0.9 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30	
	[ポイルキャベツ] キャベツ 57	[はるまき] ☆はるまき 1コ	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 [さんまの香り煮] さんま素焼き(筒40g) 1切 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 ☆ごま油 0.5 さとう 2 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20	八丁風みそ 2 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 カットわかめ 0.6 ☆たまご 13 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3 水 80 [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	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 カットわかめ 0.6 ☆たまご 13 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 1枚	キャベツ 22 たまねぎ 33 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [じゃがいもいため] ベーコン 5 じゃがいも 44 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5	キャベツ 22 たまねぎ 33 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [じゃがいもいため] ベーコン 5 じゃがいも 44 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5	キャベツ 22 たまねぎ 33 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [じゃがいもいため] ベーコン 5 じゃがいも 44 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5	キャベツ 22 たまねぎ 33 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [じゃがいもいため] ベーコン 5 じゃがいも 44 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5	キャベツ 22 たまねぎ 33 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [じゃがいもいため] ベーコン 5 じゃがいも 44 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5	キャベツ 22 たまねぎ 33 青ねぎ 3 みそ 2.5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1	☆小麥粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 揚げ油 5 さとう 1.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 水 3 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	☆小麥粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 揚げ油 5 さとう 1.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 水 3 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	☆小麥粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 揚げ油 5 さとう 1.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 水 3 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ
	エネルギー(kcal)	691	631	598	634	672	692	519	545	597	532	617	767	671
	たんぱく質(g)	24.3	22.3	28.5	24.5	28.1	23.0	20.3	20.0	21.8	26.1	22.6	32.4	22.3
	塩分(g)	1.6	2.8	2.7	1.8	3.2	2.1	2.8	2.4	2.1	2.8	1.7	2.8	1.6
	食育の日 20日(木)	エネルギー kcal	628	24.3	28	348	2.2	233	0.43	0.56	28	3.4	2.3	
		平均栄養摂取量	628	24.3	28	348	2.2	233	0.43	0.56	28	3.4	2.3	
		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	

○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。

大東市の給食紹介 (小学校)

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。今年度より材料・分量がわかる献立表に変更しました。
 ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。
 ☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のじゃがいも・たまねぎ・米を使っています。
 ☆詳しくは、大東市教育委員会の学校給食のホームページをご覧ください。

☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。
 1食分
 低学年(1・2年)215円
 中学年(3・4年)225円
 高学年(5・6年)235円



☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日のごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



☆パン☆

火曜日・木曜日がパンの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・フィンガーパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーパン・ナン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。



☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



1年生の給食は、
4月19日(水)
から始まります♪



食育の日の献立紹介

毎月19日は、『食育の日』です。今年度の食育の日の献立テーマを紹介します。

4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
春を感じる献立	和食献立	かみかみ献立	夏野菜献立	長寿献立	秋を感じる献立	大阪産を使った献立	冬野菜献立	郷土食献立	骨・歯を丈夫にする献立	和食献立



4月 食育の日献立

☆4月20日(木)☆
たけのこごはん
みそ汁
じゃがいもいため
牛乳

材料・分量(4人分)
 精白米 2合
 皮なし鶏肉 60g
 うすあげ 1枚
 たけのこ 200g
 にんじん 1/2本
 しお 小さじ1/2
 さとう 小さじ1/2
 さけ 小さじ1
 みりん 小さじ1
 淡口しょうゆ 大さじ2
 水 400cc

～献立紹介～ たけのこごはん

作り方

①たけのこ(生)は、前日にゆでる。
 鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。
 強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。
 ゆで汁につけたまま冷ます。
 冷めてから皮をはずす。
 水洗いしてボールに水を入れ、冷蔵庫で保管する。

②たけのこ…1センチ巾短冊切り
 にんじん…せん切り うすあげ…短冊切り
 ③材料と分量の水、調味料を入れ炊飯器で炊く。



たけのこの水煮は1年中売られていますが、皮のついたたけのこが店先に並ぶのは、今の時期だけです。

たけのこは成長が早く、芽が土の中から出て一旬(約10日間)で竹になってしまうことから、「筍」と一文字で表されます。私たちが食べているたけのこは、孟宗竹という品種です。孟宗竹は白くてやわらかく、えぐみも少なく、ほのかに甘い独特のうまみと、シャキッとした歯ごたえがあり、とてもおいしいです。