

日付	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[シーチキンごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[豆ごはん] 精白米 65	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[ベビーあげパン] ☆ベビーパン 1コ	[山菜ピラフ] 精白米 60	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 75
	[八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4cm) 10 ☆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 [ちくわフライ] ちくわ 1/2本 ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.6 うすくちしょうゆ 3.9 水 85 [みそ汁] じゃがいも 22 にんじん 11 えのきたけ 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 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 [かしわもち] かしわもち 1コ	[いそ煮] 皮なし鶏肉 20 平天 15 ミニミニがんと 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにやく 20 にんじん 16 しお 0.1 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40 チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 しお 0.1 ☆白ごま 1 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 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[汁ビーフン] 豚肉 20 ビーフン 10 たけのこ水煮 5 にんじん 11 干しいたけ 0.5 白ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4.5 ☆ごま油 0.3 ポークフィヨン(缶) 11 水 130 [あげシューマイ] ☆シューマイ 3コ 揚げ油 6 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	えんどう豆 18 しお 0.6 さけ 0.4 水 91 [かきたま汁] ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 えのきたけ 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	[ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 うすあげ 3 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 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 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [ノンエッグマヨ] す 1.5 ノンエッグマヨ 1本	[豆乳みそ汁] 豆乳 15 豚肉 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 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 115 [あじの薬味ソース] あじ 1切 かたくり粉 6 揚げ油 4 青ねぎ 2.5 ☆白ごま 0.2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 さとう 1.8 だしこんぶ 0.3 す 1.5 かたくり粉 0.2 水 7 [のり] のり 1袋	[豚じゃが] 揚げ油 4 ベーコン 10 うすあげ 3 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 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 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 3.5 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 1 水 100 [じゃこのいり煮] しらす干し 8 さとう 1 こいくちしょうゆ 0.7	揚げる 2 山菜水煮 10 たまねぎ 11 冷凍とうふ 90 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 22 だいこん 16 にんじん 11 しお 0.5 はるさめ 6 干しいたけ 0.5 粉かつお 0.2 青ねぎ 3 みそ 4 白みそ 8 だしこんぶ 0.5 水 120 [たまごスープ] ☆たまご 22 ☆ごま油 0.5 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 乾燥もずく 0.2 にんじん 5 たまねぎ 6 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20 [いもけんぴ] いもけんぴ 1袋	ベーコン 10 とうふのチャンプル 炊き込みわかめ 1.9 さとう 2 山菜水煮 10 豚肉 20 [さつま汁] 冷凍とうふ 90 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 22 だいこん 16 にんじん 11 しお 0.5 はるさめ 6 干しいたけ 0.5 粉かつお 0.2 青ねぎ 3 みそ 4 白みそ 8 だしこんぶ 0.5 水 120 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 乾燥もずく 0.2 にんじん 5 たまねぎ 6 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20 [いもけんぴ] いもけんぴ 1袋		

エネルギー(kcal)	632	644	574	719	605	667	580	577	540	578	685	578
たんぱく質(g)	25.0	24.3	22.6	28.3	30.3	25.5	24.8	23.7	23.5	22.4	25.7	23.1
塩分(g)	1.6	2.9	2.1	2.8	2.5	2.2	1.8	2.5	2.6	2.8	2.3	2.4

食育の日 19日(金)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼろ %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
	平均栄養摂取量	620	25	29	341	2.3	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	3.5	2.4
	学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	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)がつき、表示されている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。

平成29年5月分

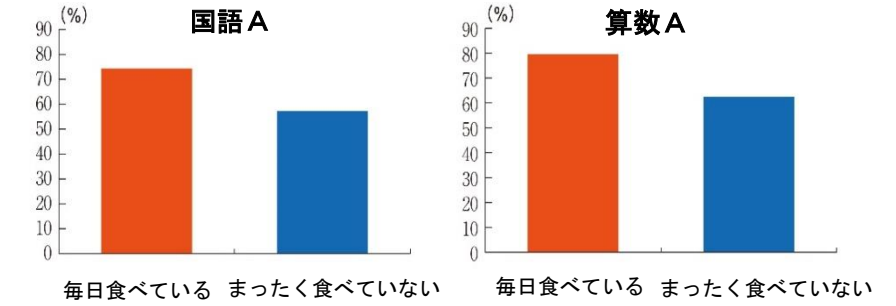
日付	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(火)	31日(水)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 53	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75		
	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30	[ポテトのミートソース煮] 合挽肉 20 じゃがいも 88 たまねぎ 44 にんじん 11 グリーンピース 5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 5 ウスターソース 2 ☆デミグラスソース 5 とりがらスープ 5 水 30	[豚肉] にんじん 11 たけのこ水煮 6 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80	[ベーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[コンクリームスープ] 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 にんにく 0.5 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.8 こしょう 0.02 ☆牛乳 20 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70	[玄米ごはん] 精白米 53 玄米 22 [カレーシチュー] 白身魚(ホキ2cm角) 40 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 ☆カレールー 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	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[魚のオイスターソース] 白身魚(ホキ2cm角) 40 かたくり粉 4 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 グリーンアスパラ 7 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークパイオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5	[豚汁] うすあげ 3 じゃがいも 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 [鶏そぼろ丼] 鶏挽肉 40 たまねぎ 44 土しょうが 0.5 三度豆 6 いため油 1 こいくちしょうゆ 4 さとう 2.5 みりん 1 [きざみのり] きざみのり 1袋
	[じゃがきんぴら] じゃがいも 44 にんじん 5 いため油 0.4 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2	[フルーツかんでん] もも缶 15 みかん缶 15 パイン缶 15 寒天缶 15 さとう 3 水 3	[五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 22 はるさめ 2 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポークパイオン(缶) 10 水 120	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(冷凍) 1コ	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[揚げ油] 揚げ油 5	[チンゲン菜のスープ] ベーコン 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.2 ポークパイオン(缶) 3 水 90	[きのこ] きのこ 1袋	
	[のりの佃煮] のりの佃煮 1袋		[いかのてり煮] いか(2×3cm) 50 さとう 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.5	[タルタルソース] ☆タルタルソース 1袋	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[いちごジャム] いちごジャム 1袋			
	エネルギー(kcal) 579	640	570	677	602	695	646		
	たんぱく質(g) 22.0	21.6	31.0	24.4	20.6	28.8	26.5		
	塩分(g) 1.5	1.7	3.2	3.2	2.2	2.8	2.1		

注目！ 朝ごはんを食べて学力アップ！！

朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。(下記グラフ参照)朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下します。



朝ごはんとう平均正答率の関係 (小学校6年生)



出典：文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査報告書」より作成

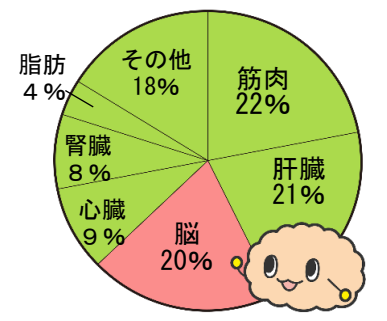


脳はたくさんのエネルギーを必要とします。

脳はずっと動き続けている心臓よりもたくさんのエネルギーが必要です。

脳のエネルギー源はブドウ糖です。午前中の授業に集中するためにも朝ごはんを食べることが大切です。

脳を目覚めさせるため、毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう！



～献立紹介～ 五目豆

材料	分量(4人分)	作り方
牛肉	40g	①大豆:流水で2~3回洗い、大豆の重量の3倍の水に前日からつけておく。 にんじん:せん切り 三度豆:2センチ長さに切り、塩ゆでする。
大豆	60g	
つきこんにやく	60g	
にんじん	30g	
三度豆	20g	②大豆はもどし汁でやわらかく煮る。 ③つきこんにやく、にんじん、牛肉を入れ、調味料を入れてコトコト煮る。 ④三度豆を入れ、煮ふくめる。
さとう	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
水	120cc	



今月のテーマは「和食」です。

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています！
和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養バランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。



5月 食育の日献立
☆5月19日(金)
わかめごはん さつま汁
五目豆 いもけんぴ 牛乳