

日付	8月29日(火)	30日(水)	31日(木)	9月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)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 75	[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	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[チキンピラフ] 精白米 60	[ごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 65	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ		
	[カレーうどん] 牛肉 20 うすあげ 2 ☆うどん 80 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.6 うすくちしょうゆ 3 ☆カレールウ 5 カレー粉 0.1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 120	青菜わかめごはんの素 2.3 [豚じゃが] 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 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 6 けずりぶし 0.5 水 30	[クリーミースープ] ウインナー 15 ピーンズビュレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.9 かつかおあえ] チンゲン菜 16 キャベツ 33 しお 0.1 粉かつお 0.3 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 いため油 0.5	[マーボードーフ] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みそ 2.5 えのきたけ 11 青ねぎ 1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 水 8 [レタスタまごスープ] ベーコン 10 ☆たまご 11 レタス 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 ポークフィヨン(缶) 3 水 90	[関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 10 ミニミニがんと 10 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 [すまし汁] 水 120 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 水 100 [牛ひじきそぼろ] 牛ひき肉 12 芽ひじき 1.2 いため油 0.3 さけ 0.4 さとう 1.2 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.8 水 90	[中華スープ] 豚肉 10 カットすり身 20 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 33 にんじん 16 ピーマン 11 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ポークフィヨン(缶) 10 水 120 [ちぢみ] みりん 2 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 とりがらスープ 5 水 30 [ソフトチーズ] 水 1袋 ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍厚揚げ 50 揚げ油 4 たまねぎ 33 にんじん 22 キャベツ 33 にんじん 16 ピーマン 11 たけのこ水煮 15 干しいたけ 1 いため油 1 さけ 0.5 さとう 1.5 す 1.5 水 120 みりん 2 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 とりがらスープ 5 水 30 [きんぴらごぼう] ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[肉団子の甘酢あんかけ] 肉団子の甘酢あんかけ] 皮なし鶏肉 20 揚げ油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 いため油 0.5 はくさい 33 ☆バター 1.8 ほうれんそう 11 しお 0.8 こしょう 0.03 いため油 1 さけ 0.5 さとう 4 す 1.5 水 76 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 みかん缶 30 寒天缶 30 オレンジジュース 20 水 1.5 水 2.5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[よせなべ風] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 焼きたとうふ 30 マロニー5cmカット 4 たまねぎ 33 にんじん 11 ほうれんそう 11 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 けずりぶし 1.5 水 70 ☆バター 5 ☆牛乳 25 豆乳(無調整) 15 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 水 130 [ごぼう天のふくめ煮] ごぼう天(ミニ) 1 1・2年1コ 3～6年2コ さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1 けずりぶし 0.5 水 30 [プチゼリー2コ] プチゼリー(ぶどう) 1コ プチゼリー(みかん) 1コ	[豆乳ポタージュ] たまねぎ 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 グリーンピース 5 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 80 [キャベツと枝豆のサラダ] キャベツ 44 むき枝豆 10 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ピリからラーメン] まぐろオイル漬 15 にんじん 11 鶏挽肉 20 さけ 2.6 うすくちしょうゆ 3.9 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 みそ 10 トウバンジャン 0.1 水 130 [おこのみ揚げ] 粉かつお 1.5 にんじん 6 キャベツ 44 さとう 0.5 青のり粉 0.2 ☆小麦粉 20 しお 0.2 水 15 揚げ油 6 [おこのみソース] おこのみソース クラス1				
	エネルギー(kcal)	647	609	608	616	608	605	624	754	573	627	661	561	623	
	たんぱく質(g)	29.4	22.4	29.4	23.9	24.9	25.4	24.9	24.9	21.4	26.1	22.3	26.7	23.1	
	塩分(g)	3.2	2.9	3.1	1.9	2.4	2.7	1.8	2.8	2.0	1.6	2.4	3.0	2.9	
	食育の日 19日 (火)	エネルギー		たんぱく	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分	<p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>	
		kcal		g	%	mg	mg	Aμg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g		
		平均栄養摂取量	621	24.4	29%	356	2.1	233	0.46	0.55	25	3.5	2.4		
	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			



○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。

平成29年9月分

日付	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[玄米ごはん] 精白米 53 玄米 22 [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 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 ☆カレールウ 13 水 115 [切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 [ミックスナッツ] ☆ミックスナッツ 1袋 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1本	[ひじきごはん] 精白米 60 皮なし鶏肉 8 うすあげ 1.5 ちくわ 2.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 うすくちしょうゆ 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 みりん 1.7 水 77 [みそ汁] じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 チンゲン菜 11 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 [紫いもチップス] 紫いもチップス 1袋	[ごはん] 精白米 75 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 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 [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	[パーカーパン] ☆パーカーパン 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 グリーンピース 5 いため油 1 しお 0.9 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 [ハンバーグ] ☆ハンバーグ(小麦) 1コ 揚げ油 7 [トマトケチャップ] トマトケチャップ 1本 水 7	[ごはん] 精白米 75 [汁ビーフン] 豚肉 20 ビーフン 10 たけのこ水煮 5 いとこんにやく 20 にんじん 11 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 けずりぶし 1.5 水 130 [厚揚げのピリカラ炒め] 冷凍厚揚げ 30 キャベツ 33 にんじん 11 にんにく 0.3 いため油 0.5 ☆ごま油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 トウバンジャン 0.05 水 7	[ごはん] 精白米 75 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 いか(1×4cm) 15 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 55 ベーコン 10 ☆むきえび 15 ☆スパゲティ 35 たまねぎ 33 エリンギ 5 にんにく 0.5 パセリ 0.5 いため油 2 しお 0.6 こしょう 0.03 さとう 0.3 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 [さんまの煮つけ] さんま素焼き(45g) 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 [減塩のり佃煮] 減塩のり佃煮(鉄強化) 1袋	[ごはん] 精白米 75 [ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [シーフードスパゲティ] いか(1×4cm) 15 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 55 ベーコン 10 ☆むきえび 15 ☆スパゲティ 35 たまねぎ 33 エリンギ 5 にんにく 0.5 パセリ 0.5 いため油 2 しお 0.6 こしょう 0.03 さとう 0.3 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 [さんまの煮つけ] さんま素焼き(45g) 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 [減塩のり佃煮] 減塩のり佃煮(鉄強化) 1袋	[ごはん] 精白米 75 [いりどり煮] 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 にんじん 16 ごぼう 22 たけのこ水煮 10 三度豆 6 土しょうが 1 いため油 1 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 30 さとう 0.3 キャベツ 51 しお 0.1 ☆白ごま 1 さとう 0.9 す 1.5 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[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 ポークフィオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [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 ポークフィオン(缶) 3 水 90 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[やきめし] 精白米 65 水 90 ハム(ボンレス) 10 にんじん 11 ピーマン 5 いため油 1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 [中華風たまごスープ] 豚肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 25 たけのこ水煮 7 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4.5 かたくり粉 1.1 だしこんぶ 0.3 ポークフィオン(缶) 9 水 120 [棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33 きゅうり 10 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [棒々鶏ドレッシング] ☆ハンパンドレッシング 1袋	
	エネルギー(kcal)	637	532	595	766	571	686	588	636	621	534
	たんぱく質(g)	21.4	21.7	20.6	28.1	20.3	29.6	24.7	22.3	26.3	23.4
	塩分(g)	2.2	3.1	1.6	2.2	1.7	1.8	2.1	1.5	2.7	3.4

「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」とは？

日本型食生活には欠かせない食材の頭文字を覚えやすく言い表したもので、体に必要な栄養素をバランス良くとるためのキーワードです。

「ま→豆」大豆、大豆製品
(大豆、納豆、豆腐、高野豆腐など)

「ご→ごま」種実類
(ごま、ピーナッツ、くるみ、アーモンドなど)

「わ→わかめ」海そう類
(ひじき、わかめ、のり、こんぶ、もずくなど)

「や→やさい」
(やさい全般)

「さ→さかな」
(さかな全般)

「し→しいたけ」きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきなど)

「い→いも」いも類
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

9月18日(月)は敬老の日です。この機会に、体に大切な栄養素をたっぷり含んだ食材の頭文字を覚えて、毎日の食生活におおいに取り入れましょう。

～献立紹介～
高野豆腐の含め煮

作ってみてね!



8.9月 食育の日献立

- ☆ 9月19日(火)
- ひじきごはん
- みそ汁
- 高野豆腐の含め煮
- 紫いもチップス
- 牛乳

今月の食育の日のテーマは「長寿献立」です。

日本が世界の中で長寿国になっている理由の1つに、日本型食生活があります。この食生活は、主食の米を中心とし、野菜、魚、海そう、豆、豆製品を多く取り入れた食事のことです。日本の気候、風土にあわせ長い年月をかけて作り上げたもので、栄養のバランスもよく、健康的であるといわれています。



材料
高野豆腐 60g
しお 小々
さとう 大さじ1
みりん 小さじ2
うすくちしょうゆ 大さじ1
けずりぶし 5g
水 180cc

分量(大人4人分)

作り方
①けずりぶしのだしをとる。
②高野豆腐はぬるま湯でもどし、きれいに洗いしぼる。
③だしに調味料を加え高野豆腐を入れてしっかり煮合わせる。