

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[食パン] ☆食パン 2枚	[わかめごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[ツナコーンライス] 精白米 65	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[麦ごはん] 精白米 66	[さつまいもパン] ☆さつまいもパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	
	[とりじゃが] 皮なし鶏肉 25	[かぼちゃのポタージュ] かぼちゃ 33	炊き込みわかめ 1.9	[ようふうおでん] 皮なし鶏肉 20	ちくわ 4	[きざみうどん] まぐろオイル漬 15	[白身魚のみそ炒め] 白身魚(ホキ2センチ角) 40	[いそ煮] おむぎ(押麦) 9	[とうふのチャンプル] 豚肉 20	[ちやんこ煮] 豚肉 30	[ごはん] 精白米 75		
	じゃがいも 55	にんじん 11	[八宝菜] 豚肉 20	ウインナー 15	うすあげ 3	かまぼこ 10	ホールコーン 10	かたくり粉 4	平天 15	牛肉 20	冷凍とうふ 80	焼きとうふ 15	
	つきこんにやく 20	たまねぎ 33	いか(1×4センチ) 10	☆うずら卵 15	つきこんにやく 9	☆うどん 85	しお 0.6	揚げ油 4	ミニミニがんも 10	じゃがいも 33	にんじん 16	鮭角切り(皮なし2センチ角) 15	
	たまねぎ 33	パセリ 0.5	はくさい 55	丸天 10	にんじん 5	にんじん 11	こしょう 0.03	キャベツ 55	芽ひじき 2	たまねぎ 44	たまねぎ 33	うすあげ 3	
	にんじん 22	いため油 1	にんじん 11	じゃがいも 44	ささがきごぼう 4	青ねぎ 3	さけ 1	たまねぎ 44	じゃがいも 33	にんじん 11	こまつな 22	はくさい 33	
	三度豆 11	しお 1	たまねぎ 33	だいこん 22	さけ 1.1	しお 0.3	うすくちしょうゆ 0.5	にんじん 7	板こんにやく 20	にんにく 0.5	はるさめ(カット) 6	だいこん 22	
	さとう 3.5	こしょう 0.03	もやし 22	にんじん 16	うすくちしょうゆ 1.5	うすくちしょうゆ 5	とりがらすープ 5	ピーマン 7	にんじん 16	土しょうが 0.5	粉かつお 0.2	にんじん 16	
	こいくちしょうゆ 6	☆小麦粉 5	たけのこ水煮 10	三度豆 5	こいくちしょうゆ 3.5	だしこんぶ 0.5	水 86	白ねぎ 5	しお 0.1	いため油 1	いため油 0.8	白ねぎ 6	
	けずりぶし 0.5	☆バター 5	干しいたけ 0.5	しお 0.5	水 85	けずりぶし 1	[たまごスープ] 水 130	土しょうが 0.5	さとう 3	しお 0.2	しお 0.3	さけ 1	
	水 30	☆牛乳 30	土しょうが 0.4	こしょう 0.03	[のっぺい汁] 水 130	☆たまご 22	にんにく 0.5	にんにく 0.5	こいくちしょうゆ 4	こしょう 0.03	こしょう 0.02	みりん 2	
	[大根のスープ] ベーコン 5	☆生クリーム 2	いため油 1	うすくちしょうゆ 2	豚肉 10	[洋風かきあげ] 皮なし鶏肉 10	[ハム(ボンレス)] 15	皮なし鶏肉 10	いため油 1	けずりぶし 0.5	☆カレールー 13	こいくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3
	だいこん 22	とりがらすープ 8	しお 0.2	とりがらすープ 7	冷凍とうふ 20	ハム(ボンレス) 15	じゃがいも 22	じゃがいも 22	みそ 3.5	水 40	水 115	みりん 1	こいくちしょうゆ 2
	にんじん 6	水 90	こしょう 0.03	水 50	さといも 22	にんじん 5	たまねぎ 22	たまねぎ 22	こいくちしょうゆ 2	[ごまあえ] 水 115	[いかナゲット] 水 115	☆ごま油 0.5	けずりぶし 1
	しお 0.1	[ヘルシーミートサンド] 合挽肉 15	さけ 0.5	[フルーツかんでん] だいこん 22	だいこん 22	たまねぎ 33	パセリ 0.5	パセリ 0.5	さけ 2	ほうれんそう 23	☆いかナゲット 2コ	[キャベたまスープ] 水 70	水 70
	こしょう 0.02	まめプラス 5	うすくちしょうゆ 1.5	もも缶 15	にんじん 11	三度豆 5	しお 0.9	しお 0.9	さとう 2	はくさい 50	揚げ油 4	☆たまご 11	[じゃがいもいため] 水 70
	うすくちしょうゆ 2.5	たまねぎ 17	こいくちしょうゆ 1.5	みかん缶 15	青ねぎ 3	かたくり粉 3	こしょう 0.03	こしょう 0.03	トウバンジャン 0.05	しお 0.1	[ヨーグルト(プラス)] 水 115	キャベツ 22	ベーコン 5
	ポークビヨン(缶) 6	ピーマン 8	☆ごま油 0.5	パイン缶 15	しお 0.3	☆小麦粉 10	ポーンストック 4	ポーンストック 4	[じゃがバター] 水 115	☆白ごま 1	☆ヨーグルト(プラス) 1コ	にんじん 4	じゃがいも 44
	水 80	いため油 1	ポークビヨン(缶) 3	さとう 3	うすくちしょうゆ 4	しお 0.3	水 125	水 125	じゃがいも 55	さとう 0.5	みりん 1	しお 0.5	いため油 0.5
	[かつおそぼろ] かつお油漬フレーク 30	しお 0.3	水 15	水 3	かたくり粉 1.5	揚げ油 5.5	[しゃぶしゃぶ風サラダ] 水 125	[しゃぶしゃぶ風サラダ] 水 125	パセリ 0.2	みりん 1	こしょう 0.02	しお 0.1	こしょう 0.01
	土しょうが 0.5	こしょう 0.01	[はるまき] ☆はるまき(50g) 1コ	[マーガリン] ☆マーガリン 1袋	だしこんぶ 0.5	けずりぶし 1	[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	豚肉 20	いため油 0.3	うすくちしょうゆ 2	さけ 0.5	こしょう 0.01	こしょう 0.01
	いため油 0.2	☆小麦粉 1.3	☆はるまき(50g) 1コ	☆マーガリン 1袋	けずりぶし 1	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	キャベツ 33	☆バター 3	いため油 0.5	☆白ごま 0.5	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 0.5
	さとう 1	さとう 1.3	揚げ油 5	[こんぶ豆] 大豆 10	水 130	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	にんじん 11	しお 0.2	[ふりかけ] 水 115	☆ごま油 0.3	[のりの佃煮] 水 65	のりの佃煮 1袋
	さけ 1	トマトケチャップ 6.5	[月見だんご] 月見だんご 1コ	昆布角切り 1	[こんぶ豆] 大豆 10	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	ピーマン 6	こしょう 0.01	ふりかけ 1袋	うすくちしょうゆ 1	のりの佃煮 1袋	のりの佃煮 1袋
	こいくちしょうゆ 1	ウスターソース 1.3	月見だんご 1コ	昆布角切り 1	大豆 10	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	いため油 0.3	[ヨーク] ☆ヨーク 1本	ふりかけ 1袋	とりがらすープ 10	のりの佃煮 1袋	のりの佃煮 1袋
	洋からし 0.2		さとう 2	昆布角切り 1	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋			水 65			
	水 4		みりん 1	さとう 2	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋							
	[スライスチーズ] ☆スライスチーズ 1枚		こいくちしょうゆ 2	みりん 1	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋							
			水 10	こいくちしょうゆ 2	水 130	☆アーモンドミニフィッシュ 1袋							
エネルギー(kcal)	645	715	727	687	529	592	599	682	584	747	658	594	
たんぱく質(g)	26.1	27.1	22.0	25.8	22.7	24.0	25.2	25.9	22.7	25.2	27.9	23.4	
塩分(g)	2.1	3.5	2.2	2.6	2.3	3.1	2.5	2.3	2.1	2.2	2.4	1.8	

食育の日 19日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	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	631	24.2	28	359	2.4	236	0.39	0.52	28	3.7	2.4
	学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	28	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。

平成29年10月分

日付	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[くりごはん] 精白米 70 日本ぐり 15 しお 1 水 98 [秋のみそ汁] さつまいも 22 えのきたけ 11 しめじ 11 まいたけ 6 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 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	[菜めし] 精白米 75 菜めし(ケルソ-無添加) 3.2 [あんかけ豆腐] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 にんじん 11 たまねぎ 22 たけのこ水煮 5 干しいたけ 1 もやし 20 青ねぎ 4 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 0.7 しお 0.4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 とりがらスープ 5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 2 水 40 [ポイルキャベツ] キャベツ 47 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1本	[ごはん] 精白米 75 [筑前煮] 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 55 板こんにゃく 20 にんじん 16 ごぼう 11 たけのこ水煮 10 三度豆 5 干しいたけ 1 土しょうが 1 いため油 0.8 さとう 3 みりん 1 こいくちしょうゆ 5.5 水 30 [切干し大根のごまあえ] 水 70 チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 しお 0.1 ☆白ごま 1 さとう 0.5 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 [みかん] みかん 1コ	[バーガーパン] ☆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 ☆ごま油 0.1 水 93 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 もやし 11 青ねぎ 5 ☆白ごま 0.5 しお 0.6 こしょう 0.03 揚げ油 5 [キャベツソテー] キャベツ 47 [タルタルソース] ☆タルタルソース 1袋	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ(1センチカット) 16 いため油 0.5 こいくちしょうゆ 3.2 さけ 2.2 ☆ごま油 0.1 水 93 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 もやし 11 青ねぎ 5 ☆白ごま 0.5 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 110 [青菜の油炒め] うすあげ 2 チンゲン菜 33 はくさい 33 いため油 0.5 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 1.7	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [スパゲティナポリタン] スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [豆乳杏仁豆腐] もも缶 15 パイン缶 15 みかん缶 15 豆乳杏仁豆腐 20	[ごはん] 精白米 75 [豚汁] 豚肉 20 さつまいも 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 [うのはな] 粉末高野豆腐 6 ちくわ 5 うすあげ 5 にんじん 6 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 いため油 1 さとう 1.3 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 しお 0.05 けずりぶし 0.5 水 30 [のり] のり 1袋	[ごはん] 精白米 75 [とうふのカレー煮] 冷凍とうふ 80 合挽肉 25 たまねぎ 60 にんじん 18 干しいたけ 1.1 土しょうが 1.1 いため油 0.5 しお 0.4 さとう 1 さけ 1 みかん缶 15 いため油 1 さとう 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 しお 0.05 けずりぶし 0.5 水 30 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ [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 [あじの薬味ソース] あじ(40g) 1切 かたくり粉 6 揚げ油 4 青ねぎ 2.5 ☆白ごま 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 2 す 1.5 かたくり粉 0.2 水 7 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	
	エネルギー(kcal)	644	582	603	676	576	552	605	608	638
	たんぱく質(g)	27.4	21.1	20.5	24.1	23.6	21.5	24.0	21.9	26.1
	塩分(g)	3.1	2.7	1.4	3.3	2.6	2.2	1.8	1.9	2.6

10月 食育の日献立
☆10月19日(木)
くりごはん 秋のみそ汁
さばの煮つけ 牛乳

～献立紹介～
秋のみそ汁

材料	分量(大人4人分)
さつまいも	130g
えのきたけ	60g
しめじ	60g
まいたけ	40g
青ねぎ	20g
みそ	60g
煮干し	6g
だしこんぶ	2g
水	660cc

- 作り方**
- ①さつまいも・・・1センチちょう切り
えのきたけ・しめじ・・・2センチ巾
まいたけ・・・ざっくり切る
青ねぎ・・・小口切り
 - ②分量の水で煮干し、だしこんぶのだしをとる。
 - ③さつまいも、えのきたけ、しめじ、まいたけを入れ煮る。
 - ④さつまいもがやわらかくなったら、みそを入れ味を整え、青ねぎを入れ仕上げる。

今月のテーマは **秋を感じる献立**です。
秋に旬を迎えるおいしい食べ物を、食卓に取り入れましょう。

秋が旬の食べ物

野菜・芋等	なす、れんこん、しいたけ しめじ、まいたけ、さといも さつまいも、くり
果物	かき、ぶどう、りんご、なし
魚介	さけ、さば、さんま 等

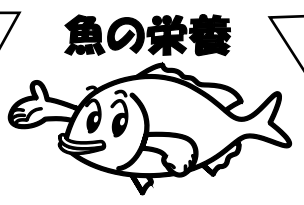


魚を食べよう

日本は、世界でも指折りの魚消費国ですが、近年魚の消費が減り、魚離れが進んでいます。
秋は、さんまやさけ、さばなど旬の魚がたくさん獲れます。魚のおいしさや、栄養の素晴らしさを理解し、積極的に魚を食べましょう。

たんぱく質
魚には、体を作るのに欠かせないたんぱく質が、肉に負けないくらい豊富に含まれています。

カルシウム
骨や歯の材料になるカルシウムは、丸ごと骨まで食べられる小魚などで、手軽に摂取できます。



魚の栄養

DHA
DHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚に多く含まれ脳のはたらきを活発にします。

EPA
EPA(エイコサペンタエン酸)は、青魚に多く含まれ、血をサラサラにし、血管を若く保ちます。