

日付	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[チキンピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[あげパン] ☆コッペパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68	
	[厚揚げと豚肉のみそ煮] 豚肉 20	皮なし鶏肉 20	[さつま汁] 皮なし鶏肉 20	揚げ油 6	青菜わかめごはんの素 2.5	[ビーフシチュー] 牛肉 20	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100	豚肉 20	[魚のオイスターソース] 白身魚(ホキ2cm角) 40	[じゃがいもの豆そぼろ] 合挽肉 15	[あんかけうどん] 豚肉 20	玄米 12	
	冷凍厚揚げ 50	たまねぎ 11	さといも 22	さとう 4	[よせなべ風] 豚肉 15	じゃがいも 33	豚ひき肉 16	にんじん 11	かたくり粉 4	まめプラス 5	☆うどん 70	[ふきよせ煮] 皮なし鶏肉 20	
	たまねぎ 33	エリンギ 5	だいこん 16	[ポトフ] ウインナー 20	いか(1×4cm) 15	にんじん 16	たまねぎ 44	干しいたけ 0.5	揚げ油 4	じゃがいも 88	にんじん 11	板こんにやく 30	
	キャベツ 33	いため油 0.5	にんじん 11	じゃがいも 66	焼きとうふ 30	たまねぎ 44	にんじん 16	土しよが 0.5	キャベツ 55	にんじん 22	えのきたけ 5	にんじん 16	
	にんじん 16	☆バター 2	干しいたけ 0.5	たまねぎ 55	マロニー(5cmカット) 4	グリーンピース 5	青ねぎ 2	いため油 1	にんじん 11	たまねぎ 33	干しいたけ 0.5	たけのこ水煮 15	
	ピーマン 11	しお 0.9	青ねぎ 3	にんじん 16	はくさい 33	エリンギ 6	干しいたけ 0.5	しお 0.5	たまねぎ 44	さとう 4.5	はくさい 16	さといも 44	
	土しよが 0.5	こしよ 0.03	みそ 4	しめじ 6	ほうれんそう 11	いため油 1	土しよが 0.8	こしよ 0.03	たけのこ水煮 10	さけ 1	青ねぎ 5	ふき水煮 10	
	いため油 1	とりがらスープ 8	白みそ 8	しお 0.6	にんじん 11	しお 0.6	いため油 0.8	こいくちしよゆ 3.2	干しいたけ 0.5	こいくちしよゆ 6	土しよが 0.5	さとう 2.5	
	さけ 0.5	水 84	だしこんぶ 0.5	こしよ 0.03	しお 0.1	こしよ 0.03	しお 0.1	うすくちしよゆ 1.6	三度豆 3	かたくり粉 2	しお 0.3	みりん 1	
	さとう 1.5	[おいものポターージュ] 水 120	ポークフィオン(袋) 5	うすくちしよゆ 4	☆小麦粉 5	さとう 1.2	みりん 1	☆バター 5	こいくちしよゆ 2	ポークフィオン(缶) 5.4	いため油 1	水 50	こいくちしよゆ 2.5
	こいくちしよゆ 3	ベーコン 10	[きぬがさ丼] 水 50	みりん 1	☆バター 5	こいくちしよゆ 2	ポークフィオン(缶) 5.4	いため油 1	水 50	こいくちしよゆ 2.5	けずりぶし 0.5	みりん 1	こいくちしよゆ 4.5
	みりん 2	さつまいも 22	☆たまご 44	[バターコーン] けずりぶし 1.5	トマトピューレ 7	みそ 2.5	☆ごま油 1	しお 0.2	[きりぼしと小松菜炒め] うすくちしよゆ 2.5	水 30	みりん 1	こいくちしよゆ 4.5	
	みそ 5	じゃがいも 16	うすあげ 5	ホールコーン 40	水 70	トマトケチャップ 7	八丁風みそ 2.5	水 80	こしよ 0.03	うすあげ 5	だしこんぶ 0.5	[みそ汁]	
	とりがらスープ 5	たまねぎ 33	かまぼこ 10	いため油 0.3	[れんこんのきんぴら] れんこん 30	ウスターソース 4	☆ごま油 0.3	皮なし鶏肉 10	こいくちしよゆ 3	にんじん 5	かたくり粉 1.5	おおさかしよな 11	
	[五目豆] 牛肉 7	パセリ 0.5	青ねぎ 5	☆バター 0.8	れんこん 30	ウスターソース 4	☆ごま油 0.3	皮なし鶏肉 10	こいくちしよゆ 3	にんじん 5	かたくり粉 1.5	おおさかしよな 11	
	大豆 10	いため油 1	さとう 2	しお 0.15	つきこんにやく 12	赤ワイン 1	かたくり粉 0.7	とうふ 15	オイスターソース 2	こまつな 16	水 130	みそ 7	
	つきこんにやく 10	しお 1	さけ 0.5	こしよ 0.02	にんじん 6	ポークフィオン(袋) 7	ポークフィオン(缶) 2	☆たまご 22	ポークフィオン(缶) 3	いため油 0.5	[けんちんあげ] けんちん 130	けずりぶし 0.8	
	にんじん 5	☆生クリーム 2	うすくちしよゆ 4	さとう 1.2	いため油 0.6	水 80	水 8	はるさめ 2	水 15	しお 0.2	とうふ 30	水 90	
	さとう 2	☆小麦粉 5	けずりぶし 0.5	みりん 1.2	さとう 1.2	[白菜の洋風煮] 白菜 10	[ちくわフライ] ちくわ 1/2本	しお 0.4	青ねぎ 3	かたくり粉 1	こしよ 0.03	ちくわ 10	[大阪みかんゼリー] 大阪みかんゼリー 1コ
	こいくちしよゆ 2.5	☆バター 5	水 50	こいくちしよゆ 2.5	みりん 1.2	ベーコン 10	☆小麦粉 5	こしよ 0.02	しお 0.4	☆ごま油 0.5	うすくちしよゆ 3	芽ひじき 0.5	大阪みかんゼリー 1コ
	水 20	☆牛乳 30	[みかん] みかん 1コ	☆白ごま 0.6	こいくちしよゆ 2.5	はくさい 44	☆小麦粉 5	うすくちしよゆ 4	[チンゲン菜のスープ] チンゲン菜 11	さとう 1	さきかきごぼう 5	[ちりめんこんぶ] ちりめんこんぶ 1袋	
		とりがらスープ 8			☆白ごま 0.6	しめじ 6	水 8	うすくちしよゆ 4	ベーコン 10	さけ 0.5	にんじん 5	☆ちりめんこんぶ 1袋	
		水 90				オリーブ油 0.5	☆パン粉 6	ポークフィオン(缶) 10	チンゲン菜 11	みりん 0.5	三度豆 3		
		[ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15				しお 0.2	揚げ油 3	水 120	たまねぎ 11	しお 0.3	☆パン粉 3		
	さきかきごぼう 20				こしよ 0.02	[ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[野菜炒め] ちくわ 10	しお 0.3	こしよ 0.02	☆小麦粉 5			
	にんじん 6						キャベツ 38	こしよ 0.02	うすくちしよゆ 1.2	しお 0.1			
	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋						にんじん 11	うすくちしよゆ 1.2	だしこんぶ 0.2	揚げ油 5			
							いため油 1	ポークフィオン(缶) 3	ポークフィオン(缶) 3	さとう 3			
							しお 0.1	水 90	水 90	す 1			
							こしよ 0.03			みりん 2			
							うすくちしよゆ 1			こいくちしよゆ 1.5			
										かたくり粉 0.5			
										水 7			

エネルギー(kcal)	665	698	658	672	572	635	698	543	576	656	575	548
たんぱく質(g)	26.5	23.2	27.4	21.6	22.6	25.1	27.3	23.8	24.6	21.9	22.9	20.3
塩分(g)	1.6	2.8	2.2	2.4	2.5	2.8	2.0	3.1	2.7	1.8	2.6	2.3
食育の日 17日(金)		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	629	24.7	28	339	2.1	216	0.37	0.51	24	3.8	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)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・うすら卵、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11月分

日付	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[さつまいもごはん] 精白米 65 さつまいも 22 しお 1 さけ 2 水 89 [五目汁] カットすり身 20 もやし 11 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 [さばのみそ煮] さば素焼き 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 0.2 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[ペーパーパン] ☆ペーパーパン 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 土しょうが 1 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [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] ノンエッグマヨ 1本	[ごはん] 精白米 80 [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 ☆カレールー 13 水 115 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 ナタデココ 10 [アーモンドチーズ] ☆アーモンドチーズ 1コ	[ごはん] 精白米 80 [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 ささがきごぼう 10 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 [しろ菜と平天の煮びたし] 平天 10 おおさかしろな 44 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.5 水 10	[ごはん] 精白米 80 [かきたま汁] ☆たまご 22 ☆ふ 1.5 たまねぎ 22 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 [肉どうふ] 牛肉 10 さけ 0.5 焼きとうふ 30 いとこんにやく 10 はくさい 22 白ねぎ 11 いため油 0.5 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [クリーミースープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60 [えびカツ] ☆えびカツ 1コ [キャベツソテー] キャベツ 47 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 [タルタルソース] ☆タルタルソース(10) 1袋	[ひじきごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 3.7 みりん 1.8 水 83 [きりたんぽ風] 豚肉 15 豆ちくわ 25 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.15 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 水 120 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[さつまいもパン] ☆さつまいもパン 1コ [汁ビーフン] 皮なし鶏肉 10 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 ポークパイオン(缶) 11 水 130 [まぐろのケチャップあえ] まぐろ角切り(2cm角) 50 かたくり粉 8 揚げ油 5 さとう 1.5 ウスターソース 3 水 3	
	エネルギー(9cal)	633	607	670	613	650	702	555	658
	たんぱく質(g)	30.4	22.9	21.6	21.9	26.8	27.7	23.9	31.3
	塩分(g)	3.2	2.1	2.2	1.6	2.1	3.2	2.2	2.6

### 新米の季節がやってきました。

私たちがおいしい新米をいただくまでにはどのような手間がかけられてきたのでしょうか。今回はその作業の一部を紹介します。

#### 米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田起こし → 種まき・苗つくり → 田植え → 稲の成長・草取り・水の管理など → 稲刈り・脱穀

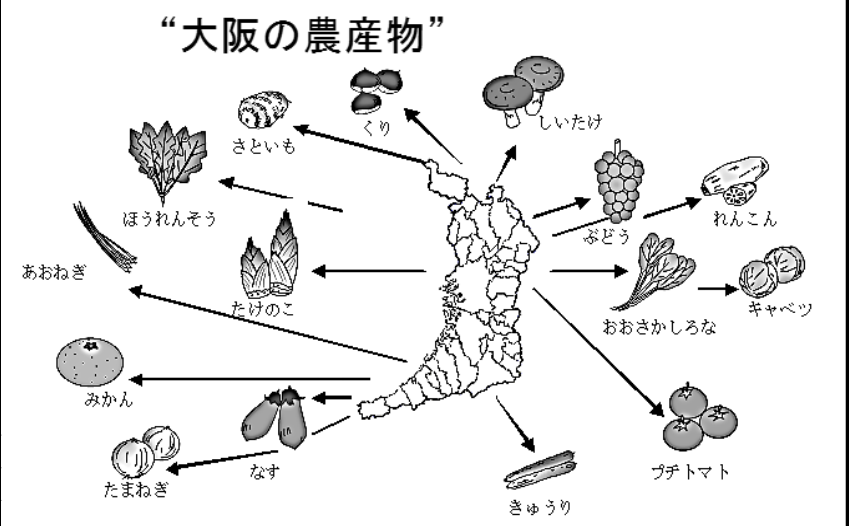
「米」という字は「八十八」と書くほど多くの手間がかかると言われています。農家の人が手間暇かけて育てたお米をありがたそうにいただきます。

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることに加え、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらゐの期間をかけて行われます。

### 大阪で作られた農産物を食べましょう!

大阪府の田畑の面積は小さいのですが、府内で収穫される農産物の種類はたくさんあります。

大阪産の農林水産物や加工食品をよく知ってもらうために『おおさか食歩歩き推進協議会』が「水なす」や「泉だこ」「佃煮」「寒天」などを『大阪産(おおさかもん)』としてロゴマークをつけてPRしています。



☆11月 食育の日献立 11月17日(金)☆

玄米ごはん 米  
みそ汁 大阪みかんゼリー  
ちりめんこんぶ 牛乳

ふきよせ煮  
玄米、ふきよせ煮のたけのこ・ふき、みそ汁のしろ菜、みかんゼリーは、大阪産を使っています。

献立紹介 【ふきよせ煮】 大人4人分 材料・分量(g)

皮なし鶏肉 120g  
板こんにやく 1/2丁  
にんじん 1/2本  
たけのこ水煮 90g

里芋 250g  
ふき水煮 60g  
さとう 大さじ1  
みりん 小さじ1

作り方

- ①こんにやく…縦2本1センチ巾
- ②分量の水でけずりぶしのだしを取る。
- ③だし汁に、鶏肉・にんじん・こんにやくを入れて煮る。
- ④たけのこを加え、調味し煮る。
- ⑤里芋を加え、やわらかくなるまで煮含め、ふきを加え煮る。
- ⑥火を止めてむらし、味をなじませる。