

日付	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[赤飯] 精白米 35 もち米 20 あずき 8 しお 0.5 水 72	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ビーフシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 にんじん 16 たまねぎ 44	[ごはん] 精白米 80 [よせなべ風] 豚肉 15 焼きとうふ 30 マロニー(5cm) 4 はくさい 33	[ごはん] 精白米 80 [かきたま汁] ☆たまご 22 牛肉 15 じゃがいも 22 ちらしかまぼこ(雪だるま) 3 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.3	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ [うどんすき] 牛肉 15 たまねぎ 22 あなご(蒲焼ききざみ) 15 うすあげ 2 ☆うどん 60 えのきたけ 11 さけ 1	[えびピラフ] 精白米 65 ☆むきえび 20 たまねぎ 11 皮なし鶏肉 20 にんじん 7 エリンギ 5 いため油 0.5 ☆バター 2 しお 0.9 こしょう 0.03	[ごはん] 精白米 80 [さつま汁] おおむぎ(押麦) 5 中華風たまごスープ 皮なし鶏肉 20 水 95 とうふ 15 ☆たまご 25 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 青ねぎ 3 しお 0.5 みそ 4 白みそ 8	[クワジャージー] 精白米 65 [ごはん] 精白米 80 ☆ハニーパンズ 1コ 精白米 80 [ハニーパンズ] ☆ハニーパンズ 1コ 精白米 80 [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 10 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02	[ごはん] 精白米 80 [中華風たまごスープ] 皮なし鶏肉 20 ☆たまご 25 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 ホールコーン 10 ホールコーン 15 青ねぎ 3 グリンピース 5 青ねぎ 6 白ワイン 1 みそ 10 しお 0.6 ☆バター 1 こしょう 0.02	[ハニーパンズ] ☆ハニーパンズ 1コ 精白米 80 [ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ☆エルボマカロニ 10 冷凍とうふ 15 じゃがいも 22 たまねぎ 44 にんじん 11 にんじん 11 ホールコーン 10 ホールコーン 15 青ねぎ 6 白ワイン 1 みそ 10 しお 0.6 ☆バター 1 こしょう 0.02	[ごはん] 精白米 80 ☆ハニーパンズ 1コ 精白米 80 [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 10 ホールコーン 15 白ワイン 1 みそ 10 しお 0.6 ☆バター 1 こしょう 0.02	[ごはん] 精白米 80 [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 10 ホールコーン 15 白ワイン 1 みそ 10 しお 0.6 ☆バター 1 こしょう 0.02

エネルギー(kcal)	617	681	705	633	659	622	606	540	582	711	597	705
たんぱく質(g)	27.2	25.6	32.4	25.0	26.2	21.6	24.6	22.0	24.0	25.5	24.7	25.1
塩分(g)	2.5	2.7	1.9	2.1	2.9	2.2	1.8	2.4	1.9	2.2	2.4	3.2

食育の日  
19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)
	koal	たんぱく質(g)	脂質(g)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	633	25.3	27	356	2.2	240	0.49	0.52	26	3.9	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

○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30年1月分

日付	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
	[わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 2 [けんちん煮] 皮なし鶏肉 25 冷凍とうふ 20 うすあげ 5 さといも 33 だいこん 22 れんこん 16 にんじん 16 いため油 0.8 ☆ごま油 0.2 しお 0.2 さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 30 [みそ汁] たまねぎ 11 えのきたけ 11 青ねぎ 1 みそ 7 けずりぶし 0.8 水 90 [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	[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 グリーンピース 5 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 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 ☆バター 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 ☆スパゲティ 25 キャベツ 53 にんじん 11 たまねぎ 44 青ねぎ 5 いため油 2 しお 0.6 こしょう 0.03 粉かつお 0.5 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 [かぶのスープ] 豚肉 10 にんにく 0.1 かぶ 33 たまねぎ 11 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 水 80 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[ごはん] 精白米 80 [とうふチゲ] 豚肉 20 冷凍とうふ 50 にんじん 11 たまねぎ 16 はくさい 33 白菜キムチ(1cm) 10 マロニー(5cm) 5 水菜 7 青ねぎ 5 いため油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3 さけ 1 ☆テンメンジャン 0.15 コチジャン 0.15 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 30 [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 [ふりかけ] ふりかけ 1袋
エネルギー(kcal)	611	640	606	615
たんぱく(しつ)	24.9	21.2	24.7	29.2
塩分(g)	2.9	2.3	3.3	1.9

材料および使用量(3・4年生量)(g)

1月 食育の日献立

☆1月19日(金)☆

テーマ 『郷土料理(沖縄)』

クファージュシー もずくスープ  
にんじんしりしり 黒糖ビーンズ  
牛乳

～献立紹介～  
クファージュシー



〈材料〉 〈分量(大人4人分)〉

精白米	2合
おおむぎ(押麦)	20g
こいくちしょうゆ(炊飯用)	大さじ1
水	440cc
豚肉	50g
細切りこんぶ	10g
にんじん(せん切り)	30g
いため油	小さじ1/2
しお	小さじ1/3
こいくちしょうゆ(炒め用)	小さじ1

〈作り方〉

- フライパンを熱し、油を入れ、豚肉、にんじん、細切りこんぶを炒め、こいくちしょうゆ(炒め用)、しおで調味する。
- 炊飯器に、米、おおむぎ、水を入れておき、①、こいくちしょうゆ(炊飯用)を入れ、炊飯する。

(水の量は、ご家庭の炊飯器に合わせて入れてください)

クファージュシーは、豚バラ肉と野菜を具に入れた沖縄の炊き込みごはんです。沖縄の料理といえば、沖縄そばやゴーヤチャンプルー、サーターアンダギーなども有名です。



給食感謝週間(全国学校給食週間)について

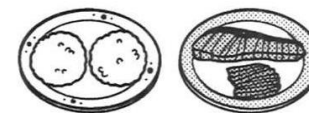
毎年1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解し、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。



明治22年

給食のはじまり

明治22年(1889)年、山形県鶴岡町私立忠愛小学校で日本初の学校給食が行われました。その後、全国各地で給食が実施されてきました。



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

戦争で中断

太平洋戦争が始まると物資不足等から中断に追い込まれてしまいました。

昭和21年

学校給食の再開

昭和21年(1946年)12月24日、アメリカの援助団体ララからの支援物資により、学校給食が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」と決めました。その後、ユニセフなどからも脱脂粉乳などの寄贈を受けました。



ミルク(脱脂粉乳)、  
トマトシチュー

昭和29年

昭和25年(1950年)、ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、12月24日は冬休みと重なるので、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。学校給食の意義について理解し、感謝の心を育むための取り組みが全国の学校で行われています。



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、  
スープ、マーガリン

食べ物に感謝しよう

世界中では、今でも食べるものがなく、栄養不良に苦しんでいる子どもたちが、たくさんいます。みんなで給食を食べられることが、どれほど幸せなことか、考える機会にしましょう。



伝えたい  
郷土料理

「郷土料理」というと、難しく聞こえますが、地域でとれる食材を使った昔ながらの料理のことです。汁物や煮物、炊き込みごはんなど、全国各地にさまざまな種類があります。各地の気候風土や暮らしに合った独自の調理法が、郷土料理となっているのです。

行事や節句にいただく物には、その土地の食文化が現れていることが多いので、子どもといっしょに探して、楽しみながら伝えていきましょう。