

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[青葉わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[フィンガーパン] ☆フィンガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68	[ペビーパン] ☆ペビーパン 1コ	[チキンピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	
	[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	[青葉わかめごはんの素] 2.5 [のっぺい汁] 豚肉 10 とうふ 20 さといも 22 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130	[たまごトック] 豚肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 もやし 11 えのきたけ 5 干しいたけ 0.5 はくさい 16 青ねぎ 5 白ねぎ 6 土しょうが 0.5 しお 0.3 みりん 1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 1 水 110	[あんかけうどん] 皮なし鶏肉 20 かまぼこ 10 ☆うどん 70 にんじん 11 えのきたけ 5 干しいたけ 0.5 はくさい 16 白ねぎ 6 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 70	[ちやんこ煮] ミートボール 20 焼きとうふ 15 たまねぎ 15 うすあげ 3 にんじん 11 さきがきごぼう 4 はくさい 33 エリンギ 6 ホールコーン 10 いため油 0.5 しお 1 水 85 [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 うすくちしょうゆ 1.5 土しょうが 1 こいくちしょうゆ 1.5 ☆白ごま 1.5 かたくり粉 1.5 さとう 3.5 ポークブイヨン(缶) 3 水 10 けずりぶし 0.5 [はるまき] ☆はるまき 1コ 揚げ油 5 [ポケットチーズ] ☆ポケットチーズ 1コ	[かぶのクリーム煮] ベーコン 15 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 はくさい 55 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 キャベツ 53 たまねぎ 33 しお 0.2 こしょう 0.03 ☆カレールーウ 13 もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 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 しお 0.7 こしょう 0.02 [いよかん] いよかん(L) 1/4コ [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[かぶのクリーム煮] かぶ 50 たまねぎ 33 にんじん 11 エリンギ 6 ホールコーン 10 いため油 0.5 しお 1 水 85 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 7 水 65 [大豆の華サラダ] 大豆の華(フレーク) 3 まぐろオイル漬 5 キャベツ 35 しお 0.1 こしょう 0.02 いため油 0.5 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本	[鶏肉の中華炒め] 皮なし鶏肉 10 鶏肉の中華炒め 20 にんじん 11 たまねぎ 33 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 グリンピース 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 ☆カレールーウ 13 水 115 [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 ☆ポケットチーズ 1コ	[やきスパゲティ] もち玄米 12 [カレーシチュー] 豚肉 20 ちくわ 10 牛肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 キャベツ 53 たまねぎ 33 しお 0.2 こしょう 0.03 トンカツソース 5 [フルーツミックス] ☆シェルマカロニ 5 もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 にんじん 11 セロリ 3 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 3.3 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンブイヨン 8 水 90 [サーモンフライ] ☆サーモンフライ 1コ 揚げ油 5	[よしの汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 にんじん 11 はくさい 22 干しいたけ 0.5 白ねぎ 5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3.7 くずでん粉 2 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 120 [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 大豆の華(繊維) 3 しらす干し 3 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2 水 6			
	エネルギー(kcal)	655	656	616	609	607	723	599	700	649	555	670	648
	たんぱく質(g)	23.1	26.5	24.3	27.2	26.1	20.8	22.7	23.8	22.1	21.2	29.4	29.8
	塩分(g)	2.4	2.6	1.8	2.8	1.8	2.7	1.9	2.4	2.8	2.1	2.5	2.1
	食育の日 19日(月)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	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	636	24.7	29	350	2.3	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	3.7	2.4
	学校給食摂取基準(中学年)	640	24.0	エネルギーの26~30%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)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30年2月分

日付	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[やきめし] 精白米 70	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ひじきごはん] 精白米 65	
	[洋風ふくめ煮] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆むきえび 20 じゃがいも 77 たまねぎ 44 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 7 水 43	[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	水 96 ハム(ボンレス) 11 にんじん 12 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03	[筑前煮] 水 96 じゃがいも 55 板こんにゃく 20 にんじん 16 ごぼう 11 れんこん 11 三度豆 11 干しいたけ 1 土しょうが 1 いため油 0.8	[みそ汁] カットわかめ 0.6 うすあげ 3 じゃがいも 22 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130	[ほたて丼] 蒸しほたて貝(冷凍) 30 いとこんにゃく 20 たまねぎ 44 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 いため油 1 さとう 1.5 さけ 0.3 みりん 2	[ポタージュスープ] 皮なし鶏肉 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 ☆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	[ひじきごはん] 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
	[焼肉サラダ] 牛肉 25 キャベツ 44 にんじん 11 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.02	みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークパイオン(缶) 2 水 8	[青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 20 焼きとうふ 40 チンゲン菜 33 はくさい 44 干しいたけ 0.5 にんじん 11 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 けずりぶし 1 水 100	さとう 3 みりん 1 こいくちしょうゆ 5.5 水 30 [すまし汁] 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	[とんかつ] ☆とんかつ(既製)ロース 1コ 揚げ油 4	[パックソース] パックソース クラス1本	[きりたんぽ風] 豚肉 15 豆ちくわ 25 いとこんにゃく 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 けずりぶし 2 水 120	
	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[コーンたまごスープ] ☆たまご 13 スイートコーン 15 ホールコーン 5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.7 だしこんぶ 0.2 ポークパイオン(缶) 3.5 水 90	しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 さけ 1 みりん 1 ポークパイオン(缶) 2 かたくり粉 0.5 水 15 [いかナゲット] ☆いかナゲット 2コ 揚げ油 4	[のりの佃煮] のりの佃煮 1袋	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[切干し大根のごまあえ] 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	[紫いもチップス] 紫いもチップス 1袋	
	エネルギー(kcal)	647	649	648	572	626	722	539
	たんぱく質(g)	31.2	24.7	24.9	20.3	23.7	25.2	22.6
	塩分(g)	2.6	2.0	2.4	2.1	2.4	2.8	2.5

いろいろな豆

2月3日は節分です。豆まきに用いられる大豆には成長期に欠かせない栄養が詰まっています。大豆のほかにも昔から日本で使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。それぞれの豆の特徴をよく知って味わってみましょう。

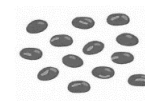


大豆



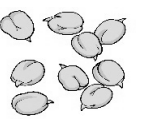
「大いなる豆」が名前の由来という説もあります。良質なたんぱく質が多く「はたけの肉」ともいわれています。豆腐、油揚げなどの大豆加工品、みそやしょうゆなどの調味料、納豆などの食品にもなります。

小豆



「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの原材料になります。赤い色が魔よけになるということで、お赤飯にも使われます。なお、お赤飯には割れにくい「ささげ豆」が使われることもあります。

ひよこ豆



形がひよこに似たかわいい豆です。スペイン語で「ガルバンゾー」といい、こちらの名でよばれることもあります。ビタミンB<sub>6</sub>や葉酸など成長期に欠かせない栄養素もたっぷりです。

レンズ豆



レンズのような形をしているのでこの名前がつけられました。他の豆と違って水で戻す必要がなく、そのまま料理で使えるので便利です。豆類としては脂質が少ないのも特徴です。たんぱく質、鉄分、ビタミンB群、食物繊維に富んでいます。

グリーンピース



えんどうの未熟な豆です。それぞれ専門の品種がありますが、熟すにつれ、さやえんどう→グリーンピース→えんどう(豆)となります。野菜と豆の両方の性質を持ち、とくに糖の代謝に役立つビタミンB<sub>6</sub>が多く、カロテン、ビタミンC、食物繊維も多く含んでいます。

空豆



さやが空に向かってつくので、この名がつけられました。初夏に未熟な豆をゆでて食べることが多いです。葉酸などビタミンB群をバランスよく含んでいます。完熟させて豆としても用いられ、炒ってから甘辛く煮る香川県の郷土料理「しょうゆ豆」が有名です。

2月 食育の日献立 テーマ『骨・歯を丈夫に』  
☆2月19日(月)  
ごはん よしの汁 さんまの煮つけ  
大豆ちりめん 牛乳



～献立紹介～大豆ちりめん

材料 分量(大人4人分)  
大豆の華(繊維) 18g みりん 小さじ2  
しらす干し 18g 水 大さじ2.5  
さとう 小さじ1  
こいくちしょうゆ 小さじ1.5



大豆の華は、大豆を加工した食材です。乾燥湯葉でも代用できます。

作り方  
①しらす干しは、ゆでる。  
②フライパンを熱し、水、調味料を入れ、大豆の華、しらす干しを入れ、火を通す。  
※水は様子を見て入れる。

骨・歯を丈夫にする栄養素

カルシウムは、日本人の食生活で不足しがちな栄養素のひとつです。成長期の子どもたちにとってカルシウムをとることは、丈夫な体をつくるためにとても大切です。

カルシウムを多く含む食品 牛乳 小魚 大豆製品など

