

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15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	[ちらしずし] 精白米 60	[さんまの香り煮] さんま素焼き(筒切り45g) 1切れ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[切干し大根ごはん] 精白米 65	[あげパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[えびピラフ] 精白米 65	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ
	[豆ミートスパゲティ] 合挽肉 15	だしこんぶ 0.3	にんにく 0.5	[酢豚] 豚肉角切り 30	[じゃがいものそぼろ煮] じゃがいも 88	皮なし鶏肉 10	揚げ油 6	[みそ汁] とうふ 20	[えびだんご汁] ☆えびだんご 25	[ポタージュスープ] ベーコン 10	☆むきえび 20	[とうふのチャンプル] 豚肉 30
	ひきわり大豆 15	さとう 3.3	土しょうが 0.5	しお 0.2	じゃがいも 88	にんじん 6	[八宝菜] えのきたけ 11	はくさい 22	じゃがいも 33	たまねぎ 11	にんじん 7	冷凍とうふ 80
	☆スパゲティ 35	しお 0.6	さとう 2	こしょう 0.02	にんじん 22	うすあげ 2	豚肉 20	にんじん 11	たけのこ水煮 5	たまねぎ 33	エリンギ 5	にんじん 16
	オリーブ油 1	す 7.4	さけ 2	かたくり粉 5	たまねぎ 33	いため油 1	いか(1×4cm) 10	青ねぎ 3	にんじん 11	にんじん 11	いため油 0.5	たまねぎ 33
	にんじん 11	しらす干し 2	みりん 1	揚げ油 4	さとう 4.5	さけ 1.1	☆うずら卵 15	みそ 10	干しいたけ 0.5	グリーンピース 5	☆バター 2	チンゲン菜 22
	たまねぎ 55	さとう 0.5	こいくちしょうゆ 3	にんじん 22	さけ 1	みりん 1.1	はくさい 55	煮干し 1	チンゲン菜 11	スイートコーン 15	しお 0.9	はるさめ 6
	パセリ 0.5	す 1	だしこんぶ 0.3	たまねぎ 55	こいくちしょうゆ 6	こいくちしょうゆ 2.7	にんじん 11	だしこんぶ 0.3	しお 0.4	いため油 1	こしょう 0.03	粉かつお 0.2
	にんにく 0.5	高野豆腐(せん切り) 2	水 20	ピーマン 11	かたくり粉 2	うすくちしょうゆ 2.7	たまねぎ 33	水 130	うすくちしょうゆ 4	しお 0.9	さけ 1	いため油 0.8
	土しょうが 1	ちくわ 8	[ひなあられ] ひなあられ 1袋	たけのこ水煮 20	けずりぶし 0.5	水 90	もやし 22	[牛丼] 牛肉 20	みりん 1	こしょう 0.03	ポーンストック 2	しお 0.3
	いため油 1	にんじん 11	干しいたけ 0.5	干しいたけ 1	水 50	[かきたま汁] ☆たまご 22	たけのこ水煮 10	干しいたけ 0.5	さけ 1	☆小麦粉 5	水 88	こしょう 0.02
	しお 0.3	干しいたけ 0.5	さとう 2.7	いため油 1	[おかかあえ] ☆たまご 22	干しいたけ 0.5	干しいたけ 0.5	かまぼこ 10	けずりぶし 1	☆バター 5	[ポトフ] 水 88	こいくちしょうゆ 3
	こしょう 0.03	さとう 2.7	うすくちしょうゆ 2.7	さとう 4	はくさい 55	とうふ 20	土しょうが 0.4	たまねぎ 55	だしこんぶ 0.5	☆牛乳 30	ウインナー 20	みりん 1
	トマトケチャップ 10	うすくちしょうゆ 2.7	す 1.5	す 1.5	にんじん 16	たまねぎ 22	いため油 1	白ねぎ 5	水 120	☆生クリーム 2	じゃがいも 66	☆ごま油 0.5
	ウスターソース 6	水 9	こいくちしょうゆ 5	こいくちしょうゆ 5	しお 0.1	青ねぎ 3	しお 0.2	しめじ 11	[じゃがきんぴら] じゃがいも 44	とりがらすープ 8	たまねぎ 55	[レタスタまごスープ] レタス 11
	[かぶのスープ] 豚肉 10	[すまし汁] とうふ 20	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	ほうれんそう 16	しお 0.3	こしょう 0.03	いため油 1	じゃがいも 44	水 95	にんじん 16	ベーコン 10
	にんにく 0.1	カットわかめ 0.6	かたくり粉 0.5	かたくり粉 0.5	粉かつお 0.3	うすくちしょうゆ 4	さけ 0.5	さとう 2	にんじん 5	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(冷凍) 1コ	しめじ 6	☆たまご 11
	かぶ 33	えのきたけ 11	ポークフィオン(缶) 3	ポークフィオン(缶) 3	さとう 1	かたくり粉 1	うすくちしょうゆ 1.5	さけ 1	いため油 0.4	揚げ油 5	しお 0.6	レタス 11
	たまねぎ 11	青ねぎ 3	水 30	水 30	うすくちしょうゆ 2	だしこんぶ 0.5	こいくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 3.5	☆ごま油 0.2	揚げ油 5	こしょう 0.03	しお 0.3
	いため油 1	しお 0.3	[チンゲン菜のスープ] いため油 0.5	いため油 0.5	けずりぶし 1	けずりぶし 1	☆ごま油 0.5	水 5	☆白ごま 0.5	[キャベツソテー] 水 50	こしょう 0.03	しお 0.3
しお 0.4	うすくちしょうゆ 4	ハム(ボンレス) 10	ハム(ボンレス) 10	つきこんにゃく 30	つきこんにゃく 30	かたくり粉 1.5	[ヨーグルト(プラス)] ヨーグルト(プラス) 1コ	さとう 0.8	キャベツ 47	ポークフィオン(缶) 5	こしょう 0.02	
こしょう 0.03	だしこんぶ 0.5	チンゲン菜 11	チンゲン菜 11	土しょうが 0.5	土しょうが 0.5	かつおのあまから煮 30	☆ヨーグルト(プラス) 1コ	こいくちしょうゆ 2	いため油 1	[フルーツかんでん] 水 90	うすくちしょうゆ 1.2	
うすくちしょうゆ 1	けずりぶし 1	たまねぎ 11	たまねぎ 11	さとう 1.8	さとう 1.8	水 15	[もずくスープ] 皮なし鶏肉 6	[牛ひじきそぼろ] 牛ひじき 12	しお 0.4	もも缶 15	ポークフィオン(缶) 3	
こいくちしょうゆ 1	水 130	しお 0.3	しお 0.3	乾燥もずく 0.2	乾燥もずく 0.2	水 15	皮なし鶏肉 6	牛ひじき 12	こしょう 0.03	みかん缶 15	水 90	
水 80		こしょう 0.02	こしょう 0.02	はるさめ 2	はるさめ 2	水 15	乾燥もずく 0.2	芽ひじき 1.2	[タルタルソース] ☆タルタルソース 1袋	パイ缶 15	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	
[いちごジャム] いちごジャム 1袋		うすくちしょうゆ 1.2	うすくちしょうゆ 1.2	たまねぎ 6	たまねぎ 6	水 15	乾燥もずく 0.2	いため油 0.3	しお 0.4	寒天缶 15	さとう 3	
		だしこんぶ 0.2	だしこんぶ 0.2	しお 0.2	しお 0.2	水 15	乾燥もずく 0.2	さけ 0.4	こしょう 0.03	さとう 3	水 3	
		ポークフィオン(缶) 3	ポークフィオン(缶) 3	みりん 1	みりん 1	水 15	乾燥もずく 0.2	さとう 1.2	みりん 0.6	水 3		
		水 90	水 90	こいくちしょうゆ 3.2	こいくちしょうゆ 3.2	水 15	乾燥もずく 0.2	みりん 0.6	うすくちしょうゆ 1.8			
		[ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	水 10	水 10	水 15	乾燥もずく 0.2	うすくちしょうゆ 1.8				
				[いちご] いちご(生) 1袋(2粒)	[いちご] いちご(生) 1袋(2粒)	水 15	乾燥もずく 0.2					
						水 80	乾燥もずく 0.2					
エネルギー(kcal)	643	628	640	667	548	630	625	570	744	620	737	
たんぱく質(g)	24.5	28.7	22.6	22.0	27.7	25.5	25.0	20.3	24.9	21.6	28.7	
塩分(g)	2.6	3.2	2.1	1.7	2.5	2.6	2.2	2.3	3.2	2.2	2.6	
食育の日 20日(火)		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
		645	24.5	29	359	2.2	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	3.8	2.4
		640	24.0	28~30% 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。

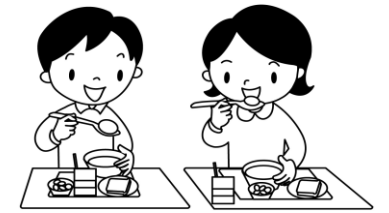


○学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。

日付	16日(金)	20日(火)
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[麦ごはん] 精白米 71	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ
	おむぎ(押麦) 9	[魚のオイスターソース] 白身魚(ホキ2cm角) 40
	[カレーシチュー] 牛肉 20	かたくり粉 4
	じゃがいも 33	揚げ油 4
	たまねぎ 44	キャベツ 55
	にんじん 11	にんじん 11
	にんにく 0.5	たまねぎ 44
	土しょうが 0.5	たけのこ水煮 10
	いため油 1	干しいたけ 0.5
	しお 0.2	三度豆 3
	こしょう 0.03	土しょうが 0.3
	☆カレールウ 13	いため油 1
	水 115	しお 0.2
	[キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44	こしょう 0.03
	ホールコーン 10	さけ 0.5
	[卒業ケーキ] 卒業ケーキ 1コ	こいくちしょうゆ 3
	[ノンエッグマヨ(本)] ノンエッグマヨ クラス1本	オイスターソース 2
		ポークパイオン(缶) 3
		水 15
		かたくり粉 1
	☆ごま油 0.5	
	[わかめスープ] ハム(ボンレス) 10	
	とうふ 15	
	カットわかめ 0.6	
	はるさめ 2	
	にんじん 6	
	しお 0.2	
	こしょう 0.01	
	うすくちしょうゆ 2.4	
	とりがらスープ 6	
	水 80	
	[フルーツチーズ] ☆フルーツチーズ 1コ	
エネルギー(kcal)	709	618
たんぱく質(g)	20.1	27.0
塩分(g)	2.1	3.0

☆1年間の給食を振り返ってみよう! ☆

今年度の給食も残り1か月となりました。毎月19日前後が食育の日です。食育の日には月ごとに献立テーマが決められていました。毎月の食育の日のテーマを振り返ってみましょう。



(4月) 「春を感じる献立」

～たけのこごはん、みそ汁、じゃがいもいため～

たけのこ、春キャベツ、新じゃがいもなど春の食材を使用しました。

(10月) 「秋を感じる献立」

～くりごはん、秋のみそ汁、さばの煮つけ～

秋が旬の食材であるくり、さつまいも、きのこ類、さばを使った献立でした。

(3月) 「海の幸献立」

魚・わかめなど、海の栄養たっぷりの献立です。今年度最後の給食の日が食育の日です。



(5月) 「和食献立(豆)」

～わかめごはん、さつまいも汁、五目豆、いもけんぴ～

和食は、栄養のバランスがとれており、健康に良いと言われています。

(11月) 「大阪産を食べよう」

～玄米ごはん、ふきよせ煮みそ汁、大阪みかんゼリー～

玄米、たけのこ、ふき、しろ菜、みかんゼリーは大阪産を使用しました。

(6月) 「かみかみ献立」

～五穀ごはん、よしの汁、くきわかめきんぴら、ツナ大豆ふりかけ～

五穀、くきわかめ、ごぼう、大豆などしっかりかんで食べる食材です。

(12月) 「冬野菜」

～キャロットパン、白菜と肉団子のスープ、ブロッコリー、ソフトチーズ、ノンエッグマヨ～

白菜、ブロッコリーなど冬野菜がたっぷり入っていました。

(7月) 「夏野菜」

～麦ごはん、夏野菜のカレーシチュー、大豆の華サラダ、ごまドレッシング～

カレーには夏野菜のかぼちゃ、なすが入っていました。

(1月) 「郷土料理」

～クファジュージー、もずくスープ、にんじんしりしり、黒糖ビーンズ～

クファジュージー、にんじんしりしりは沖縄の郷土料理でした。

(8・9月) 「長寿献立」

～ひじきごはん、みそ汁、高野豆腐の含め煮、紫いもチップス～

野菜、海そう、大豆製品、いも類を取り入れた献立でした。

(2月) 「骨・歯を丈夫に」

～ごはん、よしの汁、さんまの煮つけ、大豆ちりめん～

さんまやちりめんじゃこ、大豆には、骨や歯を丈夫にする栄養がたっぷりです。

献立紹介[魚のオイスターソース]

〈材料〉 〈分量(大人 4人分)〉

白身魚	240g	いため油	大さじ1
かたくり粉	大さじ3	しお	少々
揚げ油	適量	こしょう	少々
キャベツ	330g	さけ	小さじ1
にんじん	66g	こいくちしょうゆ	大さじ1
たまねぎ	260g	オイスターソース	大さじ1
たけのこ水煮	60g	ポークパイオン	大さじ1
干しいたけ	3g	水	90cc
三度豆	18g	かたくり粉	小さじ2
土しょうが	少々	ごま油	小さじ1

揚げた魚と野菜たっぷりの「魚のオイスターソース」作ってみてね!



〈作り方〉

- ①白身魚…2センチ角切、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ②干しいたけ…水でもどし、1センチ角切、キャベツ…たんざく切にんじん…いちよう切、たまねぎ…2センチ巾、たけのこ…たんざく切三度豆…2センチ長さ、茹でる、土しょうが…みじん切
- ③油で土しょうがを炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけを加え、しお、こしょうする。
- ④分量の水、ポークパイオン、酒、しょうゆ、オイスターソースを入れて煮て、キャベツを加える。
- ⑤材料が煮えたら水どきかたくり粉でとろみをつけ揚げた魚、三度豆、ごま油を入れ仕上げる。

3月 食育の日献立 テーマ「海の幸献立」 20日(火)

ハニーパン・魚のオイスターソース
わかめスープ・フルーツチーズ・牛乳

