

# 学校給食献立表

大東市教育委員会  
大東市学校給食会

平成28年 1月分

日曜日	献立名	色			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		赤 血や肉になるもの	黄 力や体温になるもの	緑 からだのちょうしをととのえるもの			
12 火	赤飯 ぞう煮 田作り カリカリ黒まめ	牛乳 ☆牛乳, とりにく, とうふ, みそ, けずりぶし, かえりちりめん, 黒まめ	こめ, もちこめ, あずき, もち, さといも, あぶら, ☆ごま, さとう	にんじん, だいこん, みずな	601	28.7	2.4
13 水	ごはん すきやき煮 こまつなのごまあえ	牛乳 ☆牛乳, 牛にく, とうふ, けずりぶし	こめ, じゃがいも, こんにやく, ☆ふ, あぶら, さとう, ☆ごま	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, こまつな, はくさい	596	22.9	1.4
14 木	メロンパン スープパグティ ささみフライ	牛乳 ☆牛乳, ベーコン, ☆えび, いか, ☆ささみフライ	☆メロンパン, あぶら, ☆スパゲティ, ☆バター, ☆こむぎこ, ☆なまクリーム	たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ	799	31.6	2.6
15 金	ごはん 四川風スープ まぐろのやまと煮 大阪みかんゼリー	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, とうふ, ☆たまご, こんぶ, まぐろ, ちくわ	こめ, かたくりこ, こんにやく, さとう, おおさかみかんゼリー, ふりかけ	もやし, 干しいたけ, 青ねぎ, 土しょうが	604	27.8	2.3
18 月	肉めし みそ汁 うのはな ミニフィッシュ	牛乳 ☆牛乳, 牛にく, わかめ, みそ, にぼし, こんぶ, ちく わ, ふんまつこうやとうふ, うすあげ, けずりぶし, ミニフィッシュ	こめ, さとう, さつまいも, あぶら	ごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, 干しいたけ, 青ねぎ	586	25.8	3.1
19 火	コッペパン とうふのチャンプル いかなゲット ソフトチーズ	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, とうふ, こなかつお, ☆いかなゲット, ☆チーズ	☆コッペパン, はるさめ, あぶら, ☆ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	743	31.8	2.2
20 水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干し大根のおひたし ぼんかん	牛乳 ☆牛乳, あいびきにく, けずりぶし	こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ, ☆ごま, あぶら	にんじん, チンゲンサイ たまねぎ, グリンピース, きりぼしだいこん, ぼんかん	689	21.5	1.6
21 木	さつまいもうずまきパン 皿うどん フルーツナタデココ	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, ひらてん	☆さつまいもうずまきパ ン, あぶら, ☆ごまあぶら, かたくりこ, ナタデココ ☆あんかけめん,	はくさい, にんじん, たまねぎ, たけのこ, もやし, 土しょうが, もも, みかん, パイナップル	602	22.2	1.6
22 金	チキンピラフ たっぷりキャベツのスープ まぐろコロコロ	牛乳 ☆牛乳, とりにく, ぶたひきにく, まぐろ	こめ, ☆バター, はるさめ, ☆ごま, かたくりこ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, 青ねぎ, 土しょうが, たけのこ, さんどまめ	593	26.8	2.5
25 月	ごはん カレーシチュー コンソテー ヨーグルト	牛乳 ☆牛乳, 牛にく, ベーコン, ☆ヨーグルト	こめ, じゃがいも, あぶら, ☆カレールー, ☆バター	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, 土しょうが, ほうれんそう ホールコーン	730	25.7	2.5
26 火	フィンガーパン やさしいラーメン ひじきシューマイ アーモンド	牛乳 ☆牛乳, ぶたにく, ☆ひじきシューマイ	☆フィンガーパン, ☆ちゅうかめん, ☆ごま, あぶら, ☆アーモンド	にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ	648	25.1	3.3
27 水	五穀ごはん かきたま汁 五目豆 シーチキンのそぼろ煮	牛乳 ☆牛乳, ☆たまご, こんぶ, けずりぶし, 牛にく, だいず, まぐろ	こめ, ごこく, じゃがいも, ☆ふ, かたくりこ, こんにやく, さとう	たまねぎ, えのきたけ, 青ねぎ, にんじん, さんどまめ	651	27.4	2.1
28 木	バーガーパン はくさいのクリーム煮 白身魚フライ キャベツソテー タルタルソース	牛乳 ☆牛乳, ベーコン, ☆うずらたまご, ☆しろみさかなフライ	☆バーガーパン, あぶら, じゃがいも, ☆こむぎこ, ☆バター, ☆なまクリー ム, ☆タルタルソース	はくさい, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, キャベツ	775	28	3.1
29 金	わかめごはん やっこ煮 はるさめサラダ ごまドレッシング	牛乳 ☆牛乳, わかめ, とうふ, ぶたにく, けずりぶし, ハム	こめ, こんにやく, マロニー, あぶら, ☆ごまドレッシング	はくさい, にんじん, 白ねぎ, キャベツ	621	23.3	2.4

食育の日 1月20日(水)	エネルギー		たんぱく	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal		しつ g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	平均栄養摂取量	660	26.3	29	387	2.6	227	0.46	0.56	26	4.4	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	

☆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。

※お知らせ 平成28年度より給食費の徴収方法が変更になります。詳しくは2月にご案内いたします。