

6月の新献立

4日(月) かんきつゼリー
12日(火) チキンピラフ※
15日(金) 鮭のねぎ味噌焼き
19日(火) 彩りきんぴら

※12日のチキンピラフは中学校給食で初めての炊き込みごはん(ケチャップ味)です。お楽しみに!!



6月19日(火) 食育月間の食育の日

19日(火)は『食育月間の食育の日』ということで、和食献立にしました。和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これにより「自然を尊重する日本人の伝統的な食文化」が認められ、和食は世界で注目を集めるようになりました。

19日の献立は、梅ごはん、いそ煮、彩りきんぴら、梅干し、ひじき、がんもどき、平天、金時豆など、和食で使われる伝統的な食品が使われています。この食文化は長い時間をかけて培われてきたものです。自然を尊重する日本人の伝統的な食文化としての和食をみんなでつないでいきましょう。

～和食の4つの特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 年中行事との密接な関わり



作ってみよう おすすめ給食レシピ

19日(火) 彩りきんぴら

【材料(4人分)】

ごぼう	160g	さとう	大さじ1
にんじん	130g	濃口しょうゆ	大さじ1
ピーマン	40g	みりん	小さじ1.5
赤ピーマン	40g	さけ	小さじ1.5
サラダ油	小さじ1	ごま油	小さじ1
		水	40ml

【作り方】

- ごぼうはささがきにし、にんじんは短冊切り、ピーマン・赤ピーマンは横5ミリ巾に切る。
- 鍋にサラダ油をいれ、ごぼう、にんじんを炒め、油がまわったら、水を加えて煮る。
- 調味料を加え、ピーマン、赤ピーマンを炒め、ごま油を加えて完成!

オレンジ、緑、赤色のカラフルなきんぴらです。



新じゃが

新じゃがは、貯蔵されずに、収穫後すぐに出荷され、皮が薄くみずみずしいじゃがいもです。収穫時期は地域によって異なり、早いところでは春先の2月ごろから手に入れることができ、一般的には5～6月に多く出回ります。

じゃがいもの主成分は、デンプンですが、ビタミンC・食物繊維・カリウムなどの栄養素もたっぷり含まれています。新じゃがはビタミンCが普通のじゃがいもより多く含まれています。今月の給食で使うじゃがいもはすべて新じゃがです。新じゃがでしか味わえない春から初夏限定の味を楽しんでください!



1日(金)	エネルギー 851 kcal たんぱく質30.7g 塩分3.0g
白ごはん	105
揚げ鶏レモン漬	にんじん 4 米ぬか油 0.3
皮つき鶏肉	3コ さとう 2.8
こいくちしょうゆ	1 みりん 0.4
さけ	1 こいくちしょうゆ 3.2
しお	0.1 水 12
かたくり粉	7
米ぬか油	6
さとう	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
さけ	1.5
レモン果汁	6
水	15
かたくり粉	1
うすあげ	3
じゃがいも	26
たまねぎ	26
にんじん	11
青ねぎ	3
ほうろんそう	16
粉かつお	0.3
みそ	1
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	2
水	130
ひじきの煮物	芽ひじき 2.4 牛肉 3
★牛乳	1本

4日(月)	エネルギー 806 kcal たんぱく質26.2g 塩分1.9g
白ごはん	105
豚じゃが	豚肉 30 さけ 0.3 じゃがいも 55 つきこんじやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 三度豆 11 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 15
大豆ちりめん	大豆の華 3 はらす干し 3 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2
国産かんきつゼリー	1コ
チンゲン菜の炒め物	ベーコン 10 チンゲン菜 36 キャベツ 30 にんじん 6 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.35 うすくちしょうゆ 1.2
★牛乳	1本

5日(火)	エネルギー 843 kcal たんぱく質36.0g 塩分1.6g
白ごはん	105
鰻の太根おろしかけ	さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 だいごん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 だいごんしぼり汁 3.5
にんじんしりしり	にんじん 22 まぐろオイル漬 8 大豆の華 1 米ぬか油 0.2 うすくちしょうゆ 0.7
炒めビーフン	豚肉 25 ピーフン 10 キャベツ 59 にんじん 19 たまねぎ 22 米ぬか油 3 さとう 2
切干の和え物	うすあげ 4 切干だいごん 4 にんじん 4 ベーコン 0.1 ★ジャムカカロコ(小麦) 8 たまねぎ 2.4 にんじん 0.4 エリンギ 0.4 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 こまつな 45 ホーローコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01
白菜とハムのスープ	ハム 10 はくさい 30 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 130
春巻	★はるまき(小麦) 1コ 米ぬか油 3.5
★牛乳	1本

6日(水)	エネルギー 863kcal たんぱく質27.7g 塩分3.5g
わかめごはん	白ごはん 105 炊き込みわかめ 2.85
炒めビーフン	豚肉 25 ピーフン 10 キャベツ 59 にんじん 19 たまねぎ 22 米ぬか油 3 さとう 2
切干の和え物	うすあげ 4 切干だいごん 4 にんじん 4 ベーコン 0.1 ★ジャムカカロコ(小麦) 8 たまねぎ 2.4 にんじん 0.4 エリンギ 0.4 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 こまつな 45 ホーローコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01
白菜とハムのスープ	ハム 10 はくさい 30 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 130
★牛乳	1本

7日(木)	エネルギー 833 kcal たんぱく質33.4g 塩分2.9g
★コッパパン	1コ (乳・小麦)
チリコンカン	いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ★ジャムカカロコ(小麦) 8 たまねぎ 44 米ぬか油 16 にんじん 6 エリンギ 6 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 こまつな 45 ホーローコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01
パジルチキン	皮なし鶏肉 2コ しお 0.3 こしょう 0.01 パジルペースト 1.4 米ぬか油 0.2
小松菜とコーンの炒め物	小松菜 15 コーン 15 米ぬか油 0.5 こまつな 45 ホーローコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01
★牛乳	1本

8日(金)	エネルギー 870 kcal たんぱく質31.6g 塩分2.7g
白ごはん	105
豚かつ	★豚かつ(ヒレ) 1コ (小麦) じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 しお 0.15 こしょう 0.03 カレー粉 0.13 カレールウ(小麦) 13 水 95
カレーシチュー	牛肉 25 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 しお 0.15 こしょう 0.03 カレー粉 0.13 カレールウ(小麦) 13 水 95
★牛乳	1本

11日(月)	エネルギー 767 kcal たんぱく質30.4g 塩分1.9g
白ごはん	105
炒り鶏煮	皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つきこんじやく 10 にんじん 16 ごぼう 22 たけのこ水煮 5 三度豆 11 土しょうが 1 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 25
おひたし	ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2
ふりかけ	1袋
豚肉のしょうが炒め	豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しょうが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 さけ 0.5
★牛乳	1本

12日(火)	エネルギー 737 kcal たんぱく質25.6g 塩分3.4g
チキンピラフ	白ごはん 105 ドライミックスチキン 16.8 たまねぎ 1 鶏肉 1 スイートコーン 1 グリーンピース 1 トマトペースト 1
もやしのカレー和え	太もやし 44 にんじん 6 ピーマン 3 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.1 カレー粉 1
あじの磯辺フライ	★あじの磯辺フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 5
アスパラキャベツソテー	キャベツ 40 グリーンアスパラ 15 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02
★牛乳	1本

13日(水)	エネルギー 773 kcal たんぱく質25.9g 塩分1.8g
白ごはん	105
マーボー豆腐	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 干ししいたけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みそ 2.5 かつお節 2.5
白菜のおかか	はくさい 43 しお 11 チンゲン菜 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.2
のり	1袋
フルーツナタデココ	もも缶 20 みかん缶 20 パイナップル缶 20 ナタデココ 10
★牛乳	1本

14日(木)	エネルギー 837 kcal たんぱく質30.9g 塩分3.4g
★コッパパン	1コ (乳・小麦)
スパゲティナポリタン	パスタ 15 ★スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.5 こしょう 0.03
キャベツとコーンのサラダ	キャベツ 47 土しょうが 10 さとう 5 みりん 2 みそ 5 こいくちしょうゆ 2.2
いちごジャム	いちごジャム 1袋
チキンナゲット	★チキンナゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4
★牛乳	1本

15日(金)	エネルギー 789 kcal たんぱく質38.2g 塩分2.8g
白ごはん	105
鮭のねぎ味噌焼き	まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 切干だいごん 6 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.3 みりん 1.5 みそ 2 こいくちしょうゆ 2.2
小松菜の煮びたし	★小松菜 15 ★さきめふ(小麦) 1.5 じゃがいも 22 平天 10 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1 けずりぶし 0.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 120
かきたま汁	★卵 15 ★さきめふ(小麦) 1.5 じゃがいも 22 たまねぎ 22 平天 10 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1 けずりぶし 0.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 120
★牛乳	1本

18日(月)	エネルギー 756 kcal たんぱく質25.9g 塩分2.0g
白ごはん	105
デミグラスハンバーグ	ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 たまねぎ 20 しめじ 10 エリンギ 8 米ぬか油 0.3 ★デミグラスソース(小麦) 15
ほうれん草のサラダ	ほうれん草 33 キャベツ 13 ホーローコーン 10 しお 0.3 こいくちしょうゆ 1 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2
ふりかけ	1袋
ジャーマンポテト	ベーコン 5 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 ガーリックパウダー 0.03 しお 0.15 こしょう 0.01
★牛乳	1本

19日(火)	エネルギー 735 kcal たんぱく質24.7g 塩分3.2g
梅ごはん	白ごはん 105 乾燥カリカリ梅 2.85
いそ煮	豚肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 44 坂ごんにやく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 3 けずりぶし 1 水 40 ★ごま油 0.5 ミニミニがんも 0.8 さとう 10 こいくちしょうゆ 20
彩りきんぴら	ささがきごぼう 20 にんじん 16 ピーマン 5 赤ピーマン 5 米ぬか油 0.5 さとう 1 こいくちしょうゆ 2.5 えのきたけ 11 にんじん 10 はくさい 22 米ぬか油 0.2 青ねぎ 0.8 みそ 9 けずりぶし 1 水 130
金時豆の煮物	金時豆 8 さとう 2.6 しお 0.1 水 適量
もやしのカレー和え	太もやし 35 にんじん 10 さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 す 1
★牛乳	1本

20日(水)	エネルギー 755 kcal たんぱく質25.8g 塩分2.6g
白ごはん	105
いかの天ぷら	★いかの天ぷら(小麦) 1コ 米ぬか油 5
ふりかけ	1袋
豚汁	豚肉 20 つきこんじやく 10 ハセリ 11 しお 8 こしょう 0.02 とうりからスープ 6 水 30
野菜の油炒め	うすあげ 2 こまつな 33 はくさい 22 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 みそ 9 けずりぶし 1 水 130
★牛乳	1本

21日(木)	エネルギー 856 kcal たんぱく質33.1g 塩分3.0g
★ハニーパン	1コ (乳・小麦)
洋風煮め煮	トマトケチャップ 5 ウスターソース 0.03 チリパウダー 0.03
ポパイソテー	皮なし鶏肉 25 ベーコン 15 じゃがいも 75 たまねぎ 50 にんじん 16 ハセリ 0.5 ほうれん草 17 しお 8 こしょう 0.02 とうりからスープ 6 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02
ひよこ豆のチリソース	ひよこ豆(ゆで) 20 合挽肉 15 たまねぎ 22 トマト缶詰 20 にんにく 0.3 しお 0.2 こしょう 0.02 赤ワイン 1
ミルメーク	ミルメークキャラメル 1袋
★牛乳	1本

22日(金)	エネルギー 812 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.7g
白ごはん	105
チャーチエ	★ごはんにかけて食べて下さい
牛乳	35
土しょうが	0.5
にんにく	0.2
はくさい	44
にんじん	10
にんじん	15
土しょうが	1
さとう	10
みりん	1
こいくちしょうゆ	0.6
米ぬか油	0.5
しお	0.4
こしょう	0.02
さとう	2.5
乾燥もずく	0.4
にんじん	4
青ねぎ	3
しお	0.3
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	3.5
★ギョーザ(小麦)	2コ
米ぬか油	4
★牛乳	1本

25日(月)	エネルギー 779 kcal たんぱく質33.9g 塩分2.6g
白ごはん	105
厚揚げとキャベツのみそ炒め	土しょうが 0.2 さとう 2 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 0.8
豚肉	20
冷凍厚揚げ	40
キャベツ	55
たまねぎ	33
にんじん	11
干ししいたけ	0.5
たけのこ水煮	10
にんにく	0.5
土しょうが	0.5
米ぬか油	1
しお	0.3
こしょう	0.02
みそ	5
こいくちしょうゆ	2
さとう	3
トウバンジャン	0.1
★牛乳	1本

26日(火)	エネルギー 880 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.2g
白ごはん	105
キーマカレー	豚ひき肉 40 たまねぎ 55 にんじん 22 なす 20 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 カレー粉 10 ★カレールウ(小麦) 10 水 70
枝豆コーン	枝豆 10 コーン 20
ヨーグルト	★ヨーグルト(プラス) 1コ (乳)
じゃがソーセージ	ウィンナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01
★牛乳	1本

歯の健康を守ろう

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

◆ 歯を丈夫にする食生活 ◆

- 丈夫で健康な歯を保つ栄養をとる
歯の形成に不可欠なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富にとれる魚介類や干しシイタケをはじめとするキノコ類、また海藻類や乳製品を毎食バランス良く食べるように心がけましょう。野菜では、カルシウムやビタミンA、Cが豊富に含まれるとうもろこしがおすすです。
- 口内の酸化を抑える
梅干しや酢の物など、酸っぱいものは唾液をたくさん分泌するので、口の中を清潔に保ち、酸性化を抑えます。
- 適度に硬い物を食べる
食感が適度に硬いせんべいや煎り豆、野菜などは歯やあごの骨を鍛えます。




29日(金)	エネルギー 813 kcal たんぱく質29.8g 塩分3.1g
白ごはん	105
スタミナ炒め	きゅうり 12 米ぬか油 0.2 さとう 0.4 うすくちしょうゆ 2
豚肉	35
土しょうが	0.7
にんにく	0.7
米ぬか油	0.5
はくさい	60
にんじん	22
たけのこ水煮	11
チンゲン菜	30
白菜ナムチ	26
さとう	1.4
★卵	15
こいくちしょうゆ	3.5
★スイートコーン	20
★ごま油	5
しお	0.45
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	2
かたくり粉	1
だしこんぶ	0.3
ホークフイオン(缶)	5
水	130
★牛乳	1本

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	808	29.9	25	374	3.5	292	0.73	0.56	42	5.5	2.6
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9

【給食献立表の見方】

- 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- のマークの日は、食缶のおかずがつかえます。
- 食品名に★印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵・乳、乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。

【加工食品のアレルギーの記載について】
加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

★学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。