

日付	7日(木)	8日(金)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)						
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	[ごはん] 精白米 80 [キムチ肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 66 たまねぎ 33 にんじん 16	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ 1~3年(25g) 4~6年(35g) [鮭のクリーム煮] 鮭角切り 30 (皮なし2cm角)	[大阪泉たこめし] 精白米 60 たこめしの素 50 にんじん 11 水 84	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [とうふのチリソース煮] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 たまねぎ 44 にんじん 11	[ごはん] 精白米 80 [カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11	[中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 土しょうが 0.5 いため油 1	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [クリーミースープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 スイートコーン 20 たまねぎ 44	[わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 1.6 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [鶏肉のオイスターソース炒め] 皮なし鶏肉 25 キャベツ 55 にんじん 11	[ごはん] 精白米 80 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 たまねぎ 22						
	[ぞう煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 20 白玉もち 25 さといも 22 にんじん 11 だいこん 16 水菜 11 しお 0.1 みそ 4 白みそ 8 けずりぶし 2 水 120	いとこんにゃく 15 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 1 けずりぶし 0.5 水 30 [ちくわの天ぷら] ちくわ(1/2本) 1コ 1~2年 1コ 3~6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10	さけ 0.5 にんじん 11 たまねぎ 33 平天 10 ミニミニがんも 10 じゃがいも 33 しめじ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 ナタデココ 10	[関東煮] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 平天 10 ミニミニがんも 10 じゃがいも 33 板こんにゃく 20 だいこん 33 にんじん 16 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 1 水 40 [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	青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 水 115 [えびフライ] ☆えびフライ 1尾 (えび・小麦) 揚げ油 4.5	にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 ☆ごま油 1 水 80 [えびフライ] ☆えびフライ 1尾 (えび・小麦) 揚げ油 4.5	こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークフィオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 干ししいたけ 0.6 にんじん 12 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 1.1 みりん 1.1 ポークフィオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17 [アセロラゼリー] アセロラゼリー 1コ	いため油 1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークフィオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [えびフライ] ☆えびフライ 1尾 (えび・小麦) 揚げ油 4.5	パセリ 0.5 たまねぎ 44 つきこんにゃく 20 たまねぎ 44 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 けずりぶし 0.5 水 30 [チーズ] ☆チーズ(10g) 1コ [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	ささきごぼう 10 土しょうが 1 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.1 けずりぶし 1.5 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークフィオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [[はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	えのきたけ 11 たまねぎ 22 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 けずりぶし 4 白ねぎ 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 八丁風みそ 2 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3							
	エネルギー(kcal)	597	697	615	592	687	670	602	716	620	759	692	599					
	たんぱく質(g)	23.0	28.3	21.6	30.7	25.8	25.1	23.3	26.8	21.3	24.0	30.5	21.8					
	塩分(g)	2.3	1.9	1.5	3.0	2.1	2.1	2.3	2.6	1.9	2.2	2.2	1.3					
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	645	たんぱく質 %	16	しぼう %	30	カルシウム mg	349	鉄 mg	2.6	ビタミン			食物繊維 g	3.6	塩分 g	2.2
								A μg	222	B1 mg	0.46	B2 mg	0.52	C mg	29			
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー kcal	650	たんぱく質 %	15~20%	しぼう %	25~30%	カルシウム mg	350	鉄 mg	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

3学期以降の献立内容について

3学期以降の献立につきましては、新型コロナウイルス感染症対策を基本とした給食指導が定着していることを考慮し、段階的に通常献立に近づけるようにしています。

献立内容につきましては、主食(ごはん・パン)の回数、おかずなどに関して下記の通り変更します。

①主食について  
1月以降:通常献立と同様、ごはんは週3回+月1回、パン週2回とします。

②おかずなど  
1月:週1回程度、揚げ物以外の小おかずを増やします。  
2月:週1回程度、揚げ物以外の小おかずを増やします。  
3月:基本的に通常献立と同様とします。  
※今年度は、手作りふりかけは実施しません。

大東市産新米の使用について

例年12月~1月のお米は大東市で収穫された新米「ヒノヒカリ」を使用しています。今年も昨年と同じように猛暑や長雨で収穫量が少ない状況で、小学校給食では1月7、8、13日の3回分使用します。それ以降は北海道産の新米「ななつぼし」を使用します。



○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大アレルゲン(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て下さい。

○臨時休校などの影響で、一部食材や献立が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和3年1月分

日付	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
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	[チキンライス] 精白米 65	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80
	[カレーうどん] 牛肉 20 かまぼこ 10 ☆うどん 80 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ☆カレールウ(小麦) 5 カレー粉 0.1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 120 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ 揚げ油 4	しお 0.4 オリーブ油 1 水 89 皮なし鶏肉 20 さけ 1 たまねぎ 11 にんじん 6 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 11 [じゃがいものスープ煮] ウイナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 キャベツ 27 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50 [いちごムース] ☆いちごムース 1コ	[白菜と肉団子のスープ] 豚ひき肉 30 土しょうが 0.4 にら 1.5 しお 0.1 かたくり粉 2.5 はくさい 55 ほうれんそう 15 にんじん 15 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 12 水 140 [夢オレンジ] 夢オレンジ(皮付き) 1袋	[みそ汁] カットわかめ 0.6 さつまいも 22 だいこん 22 えのきたけ 11 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [大阪ウメビーフ丼] 和牛肉(ウメビーフ) 60 さけ 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 いため油 0.5 かまぼこ 10 たまねぎ 44 白ねぎ 5 さとう 2 さけ 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 5
	エネルギー(kcal) 591	635	557	690
	たんぱく質(g) 26.5	21.1	21.6	28.5
	塩分(g) 2.8	2.3	2.3	2.6

大阪府国産農林水産物給食提供事業

令和3年1月も「大阪府国産農林水産物給食提供事業補助金※」を活用し、つぎの食材を使用します。

- ・13日(水) 大阪泉たこめし
- ・29日(金) 大阪ウメビーフ丼

※詳細は令和2年11月分学校給食献立表をご確認ください。

全国学校給食週間(給食感謝週間)について

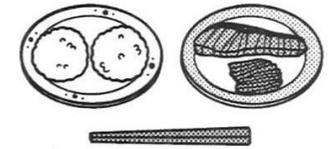
毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解を深め、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。



給食の始まり

明治22年(1889)年、山形県鶴岡町私立忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために、無償で昼ごはんを提供したのが学校給食の始まりとされています。

【明治22年】



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

戦争で中断

その後、全国各地で給食が実施されました。しかし、昭和になって戦争による食糧不足のため、学校給食は中断に追い込まれてしまいました。

戦後の深刻な食糧難により、子どもたちに栄養失調が広がりました。そのような子どもたちのために、ユニセフやララ(アジア救済公認団体)から小麦粉や脱脂粉乳などの食糧の援助を受け、これらの物資で、昭和22年(1947年)に学校給食が再開され、この年の12月24日を『学校給食感謝の日』と決めました。

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。

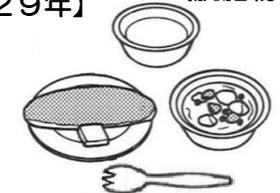
学校給食の意義について理解し、感謝の心を育むための取り組みが全国の学校で行われています。

【昭和21年】



トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)

【昭和29年】



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳) スープ、マーガリン

現在の学校給食は、栄養補給の他にも、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や行事食・郷土食などを知り、食品を選択する能力の育成など、健康な生活を送るために大切な食生活について学ぶ食育の「生きた教材」としての役割もあります。この日本の学校給食は素晴らしいと世界からも高く評価されています。コロナ禍で従来の給食とはかなり違っていますが、おいしい給食が食べられる幸せをかみしめ感謝して食べましょう。



献立紹介  
28日(木)  
白菜と肉団子の  
スープ

< 材料・分量 (大人4人分) >

豚ひき肉	180g	ほうれんそう	90g
土しょうが	1片	にんじん	90g
にら	9g	しお	小さじ1/3
しお	小さじ1/3	こしょう	少々
かたくり粉	大さじ2	薄口しょうゆ	大さじ2
はくさい	330g	ごま油	小さじ1

かたくり粉 大さじ1  
とりがらスープ※ 大さじ1.5  
水 720cc  
※中華スープの素で代用可。



【作り方】

- ①土しょうが・・・しぼり汁 にら・・・細かく切る はくさい・・・2～3センチ巾 ほうれんそう・・・2～3センチ巾 にんじん・・・せん切り
- ②ほうれんそうはゆでて、水にさらし、ザルにあげておく。
- ③豚ひき肉、にら、しょうが汁、かたくり粉、塩をまぜ、よくこねる。
- ④分量の水に、とりがらスープの素、にんじんを入れ、ふっとうしたら、③をうずらたまご大の団子にして入れ、調味する。
- ⑤はくさい、ほうれんそうを入れ、水溶きしたかたくり粉を加え、ごま油を入れ、味をととのえる。