

日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[黒糖ペーパーパン] ☆黒糖ペーパーパン 1コ	[やきめし] 精白米 70	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[パエリア] 精白米 60	[ごはん] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ひじきごはん] 精白米 65	
	[よせなべ風] 豚肉 15	[あんかけうどん] 皮なし鶏肉 20	水 96	[ホワイトシチュー] 水 96	[厚揚げと豚肉のみそ煮] 豚肉 20	[肉じゃが] 牛肉 25	[コンクリームスープ] ベーコン 10	[豚汁] 豚肉 20	皮なし鶏肉 8	[わかめスープ] わかめ 8	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	皮なし鶏肉 9	
	焼きとうふ 30	ちらしかまぼこ(鬼) 5	ハム(ボンレス)6mm 11	皮なし鶏肉 20	冷凍厚揚げ 50	じゃがいも 55	白ワイン 1	うすあげ 3	☆むきえび 8	ミートボール 25	ベーコン 10	うすあげ 1.5	
	マロニー(5cmカット) 4	ちらしかまぼこ(梅) 5	ピーマン 5	☆エルボマカロニ 10	たまねぎ 33	つきこんにやく 20	ホールコーン 20	さつまいも 33	白ワイン 0.9	いか(1×3cm) 8	カットわかめ 0.6	たまねぎ 33	芽ひじき 1.3
	はくさい 33	☆うどん 70	いため油 1.1	たまねぎ 44	キャベツ 33	たまねぎ 33	スイートコーン 25	にんじん 11	ほたてフレーク 8	はるさめ 2	にんじん 11	うすくちしょうゆ 1.8	
	ほうれんそう 11	にんじん 11	☆ごま油 0.3	にんじん 16	にんじん 16	にんじん 22	たまねぎ 33	だいこん 16	たまねぎ 14	にんじん 11	しめじ 6	こいくちしょうゆ 3.7	
	にんじん 11	えのきたけ 5	しお 0.6	エリンギ 6	ピーマン 11	三度豆 11	にんじん 11	青ねぎ 3	にんじん 6	にんじん 6	青ねぎ 3	ホールコーン 10	みりん 1.8
	しお 0.1	干しいたけ 0.5	こしょう 0.03	いため油 1	土しょうが 0.5	さとう 3	パセリ 0.5	みそ 10	トマト缶(ダイス) 9	しお 0.2	いため油 0.5	水 83	
	うすくちしょうゆ 3.2	はくさい 16	こいくちしょうゆ 2.1	しお 0.6	いため油 1	こいくちしょうゆ 5	いため油 0.5	けずりぶし 1	にんにく 0.3	こしょう 0.02	しお 0.8	[きりたんぼ風] 豚肉 15	
	みりん 1	青ねぎ 5	ジンジャー 0.03	こしょう 0.03	さけ 0.5	けずりぶし 0.5	しお 0.7	水 130	オリーブ油 0.9	うすくちしょうゆ 4	こしょう 0.03	豚肉 15	
	けずりぶし 2	土しょうが 0.5	ガーリックパウダー 0.03	☆小麦粉 5	さとう 1.5	水 30	こしょう 0.02	[五目豆] 水 130	しお 0.9	とりがらスープ 10	☆小麦粉 5	ちくわ 25	
	水 70	しお 0.2	[中華風たまごスープ] みりん 1	☆バター 5	こいくちしょうゆ 2.5	みりん 2	☆牛乳 20	牛肉 7	こしょう 0.03	水 130	☆バター 5	マロニー(5cmカット) 4	
	[れんこんのきんぴら] 皮なし鶏肉 12	こいくちしょうゆ 2	豚肉 10	☆牛乳 35	みりん 2	☆たまご 13	かたくり粉 1	大豆 10	カレー粉 0.5	[鮭の野菜ソース] さけ(鰯粉付き40g) 1切	☆牛乳 35	はくさい 22	
	つきこんにやく 12	うすくちしょうゆ 2	冷凍とうふ 20	ローリエ粉末 0.02	みそ 5	えのきたけ 11	☆生クリーム 2	つきこんにやく 10	ターメリック 0.05	揚げ油 4	☆生クリーム 2	にんじん 11	
	れんこん 30	だしこんぶ 1	☆たまご 25	とりがらスープ 5	とりがらスープ 5	青ねぎ 2	とりがらスープ 10	にんじん 5	とりがらスープ 7	揚げ油 4	とりがらスープ 7	しめじ 11	
	にんじん 6	けずりぶし 1.5	もやし 11	水 70	[ミニフィッシュ] 水 70	しお 0.2	水 70	三度豆 3	水 64	たまねぎ 5	水 65	青ねぎ 3	
	☆白ごま 0.6	かたくり粉 1.5	干しいたけ 0.5	[フライドスイートポテト] ミニフィッシュ 1袋	ミニフィッシュ 1袋	うすくちしょうゆ 1.5	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ	さとう 2	[ポトフ] にんじん 3	にんじん 3	[ごぼうサラダ] ごぼう 15	しお 0.1	
	いため油 0.6	水 130	青ねぎ 3	さつまいも 55	さつまいも 55	かたくり粉 0.6	揚げ油 5	こいくちしょうゆ 2.5	ウインナー 20	ウインナー 20	ピーマン 3	さけ 1	
	さとう 1	[いわしフライ] みりん 1	こしょう 0.03	しお(食卓塩) 0.1	しお(食卓塩) 0.1	けずりぶし 1	[ソース] ソース(とんかつ) 1袋	水 20	じゃがいも 66	たまねぎ 55	さとう 2.5	にんじん 6	うすくちしょうゆ 2
	みりん 1	☆いわしフライ 1枚	うすくちしょうゆ 4	[ジャム&マーガリン] ☆ジャム&マーガリン(ブルーベリー) 1コ	[ジャム&マーガリン] ☆ジャム&マーガリン(ブルーベリー) 1コ	水 90	ソース(とんかつ) 1袋	ふりかけ 1袋	にんじん 16	にんじん 16	す 2.5	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	こいくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 2	(40g・小麦) 揚げ油 4	かたくり粉 1.1	☆ジャム&マーガリン(ブルーベリー) 1コ	☆ジャム&マーガリン(ブルーベリー) 1コ				しめじ 6	こいくちしょうゆ 2	かたくり粉 0.25	☆ごまドレッシング 1袋	けずりぶし 2	
	[ふくまめ] ふくまめ 1袋	ポークフィヨン(缶) 9	水 120	ポークフィヨン(缶) 9				こしょう 0.03	水 5	水 5	[豆乳プリンタルト] 豆乳プリンタルト 1コ	水 120	
		[フルーツカクテル] もも缶 20		もも缶 20				ポークフィヨン(袋) 5	[ふりかけ] 水 50	ふりかけ 1袋			
				みかん缶 20				水 50	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ				
				パイン缶 20									
				冷凍ゼリー(レモン) 20									

大阪府国産農林水産物給食提供事業

令和3年2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。
・2日(火) いわしフライ
※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。

エネルギー(kcal)	571	585	573	789	617	579	629	627	627	629	649	594
たんぱく質(g)	22.5	27.9	20.8	24.9	23.6	22.2	23.6	24.8	25.6	26.9	21.9	22.7
塩分(g)	1.1	2.1	2.3	2.0	1.4	1.5	2.9	2.1	2.2	2.1	2.4	2.3

	エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	631	15	28	335	2.2	227	0.48	0.51	22	3.4	2.1
学校給食摂取基準(中学年)	650	13~20% 以下	23~30% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

○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。

○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2月分

日付	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン (1~3年)25g 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	
	[野菜スープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ポーンストック 2 水 130	[八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4cm) 10 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 [あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 3コ 揚げ油 6	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにゃく 20 だいこん 44 にんじん 16 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 みそ 6 白みそ 2 水 30 [おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 大豆の華(フーク) 3 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	[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 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 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [米粉ささみカツ] 米粉ささみカツ 1コ 揚げ油 4	[和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 ☆スパゲティ 25 キャベツ 53 にんじん 11 たまねぎ 44 青ねぎ 5 いため油 2 しお 0.3 こしょう 0.03 粉かつお 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 いため油 1 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[青菜わかめごはん] 菜めし 0.6 炊き込みわかめ 1.4 [いりどうふ] 合挽肉 25 冷凍とうふ 90 ☆たまご 28 たまねぎ 44 にんじん 18 土しょうが 1 いため油 1 しお 0.1 さとう 2.2 うすくちしょうゆ 5 水 10 [みそ汁] ☆ささめふ 1 えのきたけ 11 青ねぎ 1 みそ 7 けずりぶし 1 水 90	
	☆デミグラスソース(小麦) 20	[のり] のり(和紙) 1袋					
	ポークフィヨン(袋) 5						
	☆生クリーム 1						
	水 10						
	エネルギー(kcal) 578	747	601	668	639	664	
	たんぱく質(g) 24.1	28.2	22.5	24.7	21.6	26.7	
	塩分(g) 1.8	1.7	1.8	2.2	2.3	3.1	

郷土料理をかんがえよう!

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。

そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

大阪の郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立紹介

うどんすき

江戸時代より伝わる大阪の料理店で約80年前に、生まれました。うどんを主な材料にし、山海の幸を盛り込んだ、寄せ鍋風の鍋料理です。

うどん以外の材料は、鶏肉・牛肉・豚肉などの肉類、えび・穴子・はまぐり・かまぼこなどの魚介類、白菜・ねぎ・にんじん・ほうれん草・きのこ・みつ葉などの野菜類と、たくさんの材料が使われています。



さばの煮つけ



さばは、大阪ではしょうゆベースの出汁で煮付けられることが多かったようです。

さばの産地から、新鮮なさばが入ってきやすかったのと、甘みのある味噌よりもしょうゆが味つけに適していたと考えられていました。

かやくご飯

米と一緒に野菜や肉などを炊き込む、五目ご飯、混ぜご飯、炊き込みご飯のことを、大阪では“かやくご飯”と呼びます。大阪で特に愛されてきたのは、冷えてもおいしく、具材が豊富でおかすがなくてもよいこと、残りの野菜を使って無駄なく作れることなど、大阪人の気質に合うからといわれています。



かやくご飯の「加薬」とは、もとは漢方薬の言葉で、主な材料のほかに、薬の効果を高める目的で加えられる、補助的な材料のことを言います。そこから、主な食材を引き立てる副材料ということで、ご飯などに入れる具を「かやく」と呼ぶようになりました。かやくご飯は、旬の野菜を加えて栄養価を高め、薬効をあげるところから命名されたそうです。

恵方巻き

～1年の福を願い節分に丸かじりする関西の風習～



江戸時代の終わりに町人文化の中心地であった大阪市船場の商家で、商売繁盛・無病息災・家内円満を願い食べたのが始まりです。恵方巻きは、その年の恵方の方角に向かい“縁を切らないように”切らずに願いを念じながら、“福が逃げないように”無言で食べることとされています。

献立献介

2月4日(木)

フライドスイートポテト

<材料>

さつまいも
揚げ油
食卓塩



(食卓塩の瓶入りがあれば使いやすい)

<分量>

中1本
適量
少々

<作り方>

- ①さつまいもは、半月切または、拍子切にする
- ②さっと水をかけて、よく水を切っておく。
- ③160℃～180℃の油でカラッと色づくまで揚げる。
- ④塩を適量まぶす。