学 校 給 食 献 立 表 市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。 大東市教育委員会 中 令和3年3月分 エネルギー 837 kcal エネルギー 856 kca エネルギー 774 kcal 4日(木) 5日(金) 1日(月) 2日(火) 3日(水) たんぱく質27.7g 塩分2.4g たんぱく質26.4g 塩分2.0g たんぱく質33.2g 塩分2.2g たんぱく質28.8g 塩分2.4g たんぱく質32.1g 塩分3.9g 白ごはん 白ごはん ☆メロンパン 梅ごはん 白ごはん スペシャル献立 105 105 105 ごはんにかけて (乳・小麦) 乾燥カリカリ梅 食べてください。 <u>ドライカレー</u> <u>厚揚げとキャベツの</u> ツナと白菜の煮物 鯖の生姜煮 おひたし 小松菜のサラダ 1切 ほうれんそう 0.2 はくさい ポトフ <u>とりすき焼風にこみ</u> 雷こんにゃく みそ炒め まぐろオイル漬 はくさい 豚ひき肉 たまねぎ さば素焼き 米ぬか油 50 板こんにゃく 10 皮なし鶏肉 豚肉 60 <u>じゃが枝豆</u> ウインナ 30 ハム にんじん 土しょうが さとう にんじん にんにく 土しょうが へいなる 出 つやだれ 土しょうが 7 さとう 3 みりん 14 うすくちしょうゆ 0.5 しゃがいも たまねぎ にんじん こまつな キャベツ こいくちしょうゆ 10 さとう 40 こいくちしょうゆ 70 水 冷凍厚揚け じゃがいも たまねぎ 0.6 はくさい 0.3 むき枝豆 2 10 0.5 20 たんじん 干ししいたけたけのこ水 にんにうが はしょうが 米よ 0.01 米ぬか油 0.2 さとう こいくちしょうゆ さけみりんうすくちしょうゆ 0.2 パセリ 0.3 しお 0.02 こしょう しめじしお 8 洋からし 0.5 米ぬか油 0.02 米ぬか油 0.2 0.5 ☆白ごま しお 茎わかめ入り しの こしょう カレー粉 トマトピューレ トマトケチャップ のりの佃煮 0.01 こしょう ポークブイヨン(袋) 5.5 わらびもち <u>きんぴら</u> みりん けずりぶし のりの佃煮 1袋 牛肉 細ぎりくきわかめ 30 10 わらびもち 25 水 1袋 <u>にんじんサラダ</u> 焼きとうふ ひなあられ ウスターソース 25 0.3 にんじん いとこんにゃく しお 佃煮ふりかけ ミンチカツ こしょう みそ 6 ひなあられ 15 0.5 2.5 2.5 こいくちしょうゆ 1袋 O.8 ホールコー: 7 オリーブ油 0.02 10 0.5 にんじん ささがきごぼう 卯の花 1.3 PUNT >771-110-710-7 11 1X 2.6 1.3 ☆国産ポーク 細切りこんぶ 1 🗆 八丁風みそ 水 しらす干し かつお節 12 イタリアンドレッシング 米ぬか油 粉末高野豆腐 こいくちしょうゆ さとう こいくちしょうゆ おけきんされた。 おいじしもない。 おいこうない。 おいこうない。 米ぬか油 4 - S S S <u>ヨーグルト</u> みりんさいう みりんさけ トウバンジャン 1□ ☆ヨーグルト (プラス) (乳) (8888) こいくちしょうゆ ਰੋ 0.9 白だしつゆ 40 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 1本 1本 1本 ☆牛乳 1本 エネルギー 909 kcal エネルギー 732 kcal エネルギー 769 kcal エネルギー 837 kcal 5日(金) 8日(月) 9日(火) 10日(水) 11日(木) たんぱく質35.3g 塩分2.1g たんぱく質28.9g 塩分2.0g たんぱく質30.2g 塩分1.9g たんぱく質25.9g 塩分2.9g 諸福中学校3年生考案 白ごはん 白ごはん 白ごはん ☆デニッシュパン スペシャル献立 105 105 ニッシュパン (乳・小麦) ごはんにかけて 食べてください。 <u>献立のポイント・メッセージ</u> ハンバーク <u>じゃがソーセージ</u> <u>チャプチェ</u> 豚キムチ <u>ナムル</u> 45 太もやし 45 チンゲン菜 20 さとう 8 こいくちしょうゆ 17 ☆白ご≢ <u>スパゲティ</u> ナポリタン 野菜たっぷり 小松菜としめじの 黒毛和牛 ウィンナー じゃがいも 豚肉 出来るかぎり、和食にしてみました。 <u>トマトソース</u> 炒め物 土しょうが にんにく マロニー はくさい 1コ たまねぎ 0.2 パセリ 35 米ぬか油 20 しよ <u>かつお和え</u> \ンバーグ(鶏豚) 白菜キムチ ハム ☆スパゲティ(小麦) こまつな しめじ 0.2 10 15 10 22 0.6 44 13 今、かなり和食離れが進んでいて、 はくさい ほうれんそう にんじん 粉かつお さとう うすくちしょうゆ O.2 にら O.15 にんじん O.15 米ぬか油 米ぬか油 17 ☆白ごま 0.5 ☆ごま油 0.2 マロー にんじん たけのこ水煮 「お昼はファーストフード店で」などの トマト缶詰 にんじん 33 5 5 0.3 0.3 たまねき 0.5 米ぬか油 たまねぎ 干ししいたけ 声もしばしば耳にします。 0.3 こしょう 0.01 しお しお しめじ しゅ こしょう こいくちしょうゆ 0.03 **のり** 1.2 のり 0.5 のり こしょう 0.02 なので、日本の文化を大切にする 米ぬか油 0.5 ふりかけ した しよう 0.5 0.5 0.03 ミルメーク 米ぬか油 1袋 さけ トマトケチャッブ ☆ごま油 という意味もかねての和食の献立を 1袋 3 ふりかけ しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ミルメーク (キャラメル) 0.02 トンカツソース 2.5 12 6 たててみました。 高野豆腐の含め煮 卒業ケーキ 高野豆腐 10 0.2 3.5 ごぼうサラダ こいくちしょうゆ ☆いちごのお祝いケーキ 1□ しお <u>白身魚フライ</u> ソースかけ さとう (卵・乳・小麦) まぐろオイル漬 ささがきごぼう 泉たこのからあげ 2.3 0.5 50 1⊐ 4 4 ょうゆ うすくちしんけずりぶし ☆白身魚フライ(小麦) にんじん 和風ドレッシング 68 ※応募献立には「かきたま汁」がついていまし 米ぬか油 たこ澱粉付き 米ぬか油 トンカツソース たが、新型コロナウイルス感染症対策により 今年は汁食缶を実施しないことになったため、 大阪府国産農林水産物 「かきたま汁」を抜いた献立で実施させていた 学校給食提供事業活用献立 だくことになりました。 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 1本 1本 1本 1本 エネルギー 848 kca エネルギー 737 kca エネルギー 902 kca エネルギー 818 kca 15日(月) 16日(火) 17日(水) 18日(木) 19日(金) たんぱく質32.1g 塩分2.9g たんぱく質34.7g 塩分2.8g たんぱく質32.3g 塩分2.0g たんぱく質31.8g 塩分2.0g たんぱく質32.2g 塩分1.7g 白ごはん <u>わかめごはん</u> <u>☆コッペパン</u> 豚丼 105 105 1⊐ **白ごはん** 精白米 ごはんに具をかけて 炊き込みわかめ 2.85 (乳・小麦) 105 丼として食べて 牛肉とごぼうの煮物 豆腐のチャンプル ちゃんこ煮 かつおそぼろ <u>鶏の唐揚げ</u> おろしソース ひじきとコーンの 豚肉 60 下さい。 <u>ビーフシチュー</u> 枝豆コーン 30 かつお油漬 70 土しょうが 16 米ぬか油 33 さとう 22 さけ ミートボール 焼きとうふ 鮭角切り うすあげ かまぼこ 10 たまねぎ 20 米ぬか油 炒め煮 令凍とうふ 牛肉 むき枝豆 じゃがいも にんじん 鶏肉(皮つき) にんじん たまねぎ チンゲン菜 マロニー ホールコーン ベーコン 20 0,6 0.1 芽ひじき .0.1 ホールコ・ 1.0 にんじん はくさい たまねぎしめじ ファイン にんじん 7.5 さとう 20 こいくちしょうゆ 5 水 1.5 0.01 いくちしょうゆ こしょう かたくり粉 いちごジャム 青菜の油炒め 6 こいくちしょうゆ さけ 1.2 1.2 12 1.2 米ぬか油 2 だいこん 0.3 青ねぎ 0.2 0.5 0.3 米ぬが油 19 粉かつお 0.5 いちごジャム 1袋 水 6 うすあげ おおさかしろなはくさい 白ねぎ 0.1 米ぬか油 しお こしょう 0.7 しお 切干大根サラダ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 1.4 水 2.4 こしょう こいくちしょうゆ みりん さとう こいくちしょうゆ みりん 0.02 米ぬか油 さとう ☆
ピーフシチュー(フレーク) (小麦) まぐろオイル漬 <u>すだちゼリー</u> トマトケチャップ ウスターソース 2.5 1 1 30 切干しだいこん 0.5 こいくちしょうゆ 66 ふりかけ 1 すだちゼリー けずりぶし 1 🗆 0.3 0.5 15 1袋 かたくり粉 だしこんぶ 50 ふりかけ 赤ワイン 挽肉と小松菜の サラダに <u>にんにく炒め</u> 15 0.5 40 かけてください 鶏挽肉 えのきの和え物 <u>チキンナゲット</u> さまじけっ ここんじん にんしょうが としょか としょか 野菜炒め 5 47 11 かまぼこ ☆チキンナゲット(小麦) 2⊐ 4 ごまドレッシング 10 38 11 0.5 0.1 10 0.5 0.5 0.2 米ぬか油 ベツ ☆ごまドレッシング 1袋 うすくちしょうゆ みりん にんじん 米ぬか油 **ノお** 0.1 しお O.Ö2 1 **☆牛乳** ☆牛乳 2 ☆牛乳 ☆牛乳 ☆牛乳 1本 うすくちしょうゆ 1本 こいくちしょうゆ 1本 1本 1本 エネルギー 740 kca エネルギー 826 kca 23日(火) \$\$0 \$\$0 22日(月) たんぱく質28.1g 塩分1.9g たんぱく質34.7g 塩分2.0g \mathcal{O} B 9日 (火) 白ごはん <u>白ごはん</u> O 105 105 3月の 精白米 米ぬか油 白身魚の 鶏肉の ノーセージと 新献立 メロンパンは、日本発祥のパンで、 Œ こいくちしょうゆ さとう ・ <u>きのこの</u> 3コ アヒージョ風 業 卒 野菜ソースかけ トマトソースかけ パン生地の上に薄く伸ばしたビス 0 1切6 ホキ (澱粉付き) さけ 0.4 皮なし鶏肉(もも) Š ケット生地をのせて焼いたパンです。 0.06 しお ウインナー じゃがいも しお 25 20 開発された当初のメロンパンはオ # 0.01 たまねき 0.2 しめじ 0.3 エリンギ 0.6 米ぬか油 オイスターソース 10 ムライス型を使用しており、ビス 6 D にんにく オリーブ油 ケット生地は使わず、中には白あん 0.7 米ぬか油 0.2 EMES 小松菜とコーンの たまねぎ トマトピューレ 0.2 にがにく 44 パセリ 5 オリーブ油 5 しお が入っていました。近年、日の出の きとう 卒業生のみなさん、ご卒業おめで 炒め物 5日(金) といすき焼風にこみ 形をまねて、円形で上にビスケット ごいくちしょうゆ かたくり粉 こまつなホールコ マトケチャップ しお 02 とうございます。中学校で給食を食 生地をのせたパン、サンライズが誕 0.02 こしょう 0.01 卯の花(枝豆・ひじき) べる日も残り少なくなりましたね。 サンライズはオムライ 生しました。 0.2 0.01 給食では9日(火)に卒業のお祝 雷こんにゃく しお こしょう ふりかけ ス型のメロンパンとは別物でしたが、 適量 いとして卒業ケーキが付きます。今 春雨のひき肉炒め (諸福中スペシャル) オイスターソース ふりかけ 1袋 マスクメロンに形が似ているサンラ までの給食を思い返しながら、給食 合挽肉 15 8日(月) 泉たこのからあげ 青菜のベーコン炒め イズも混同されてメロンパンと呼ば 国産ぶどうゼリー の時間を過ごしてくださいね。 塩こんぶ たまねぎ キャベツ ベーコン 1袋 チンゲン菜 れるようになりました。 今月も新献立がでます。 お楽しみに! 22 国産ぶどうゼリー 14 塩こんぶ 1コ てんじん にんじん たけのこ水煮 干ししいたけ はくさい 44 しお 0.3 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 土しょうが 0.2 100 ☆牛乳 ☆牛乳 1本 1本 【給食献立表の見方】 中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量 ①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。 食物繊維 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム ビタミン 塩分 🥄 のマークの日は、スプーンも持参してください。 ③食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルゲン(卵・乳、乳製品・小麦・えび・ A μgRE B1 mg B2 mg C mg kcal % % mg g ナッツ・ごま、ごま油)です。 ◇はしは、忘れずに毎日持って来ましょう ◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。 平均栄養摂取量 809 15 27 365 3.3 275 0.69 0.56 32 2.3 4.5

エネルギーの

13~20%

以下

830

学校給食摂取基準

(中学生)

エネルギー

25~30%

以下

450

4.0

300

0.50

0.60

30

6.5

2.5

『加工食品のアレルゲンの記載について』

加工食品の食品名の後に())で記載しています。

パン(小麦・乳) ※ 乳は脱脂粉乳です。

☆気象状況などの影響で、一部食材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。