

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)	11日(木)	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	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ	[ちらしずし] 精白米 60	[ベビーあげパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[豚キムチごはん] 精白米 65
	[魚のオイスターソース] ホキ角切り(2cm角) 40	[ビーフンチャー] 牛肉 20	だしこんぶ 0.3	揚げ油 4	[みそ汁] 冷凍とうふ 20	[肉じゃが] 牛肉 25	[ホタテジュース] 皮なし鶏肉 10	[たまごトック] 豚肉 10	[洋風含め煮] 皮なし鶏肉 20	大豆(水煮) 10	[とうふのチャンプル] 豚肉 30	[じゃがいものそぼろ煮] 合挽肉 25	豚肉 20
	揚げ油 4	じゃがいも 33	さとう 3.3	[コーンラーメン] えのきたけ 11	冷凍とうふ 20	じゃがいも 55	じゃがいも 33	☆たまご 28	ベーコン 10	うすあげ 1.5	冷凍とうふ 80	じゃがいも 88	白菜キムチ(1cmカット) 13
	キャベツ 55	にんじん 16	しお 0.6	焼き豚 10	にんじん 11	つきこんにやく 20	たまねぎ 33	トック 20	☆むきえび 20	芽ひじき 1.3	にんじん 16	にんじん 22	いため油 0.5
	にんじん 11	たまねぎ 44	す 7.4	☆中華麺 60	青ねぎ 3	たまねぎ 33	にんじん 11	にんじん 11	じゃがいも 66	にんじん 6	たまねぎ 33	たまねぎ 33	こいくちしょうゆ 3.2
	たまねぎ 44	エリンギ 6	しらす干し 2	にんじん 11	みそ 10	にんじん 22	スイートコーン 15	もやし 11	たまねぎ 44	みりん 2	チンゲン菜 22	さとう 3.5	さけ 2.2
	たけのこ水煮 10	いため油 1	さとう 0.5	もやし 22	煮干し 1	三度豆 11	いため油 1	青ねぎ 5	にんじん 16	うすくちしょうゆ 2	はるさめ 6	さけ 1	☆ごま油 0.1
	干しいたけ 0.5	しお 0.6	す 1	青ねぎ 3	だしこんぶ 0.3	さとう 3	しお 0.9	しお 0.5	パセリ 0.5	こいくちしょうゆ 4.1	粉かつお 0.2	こいくちしょうゆ 5	水 93
	三度豆 3	こしょう 0.03	高野豆腐(せん切り) 2	ホールコーン 10	水 130	こいくちしょうゆ 5	こしょう 0.03	こしょう 0.03	しお 0.7	水 76	いため油 0.8	かたくり粉 2	[汁ビーフン] しお 0.2
	土しょうが 0.3	☆小麦粉 5	ちくわ 8	☆白ごま 1	[ミスターたまごどん] けずりぶし 0.5	☆小麦粉 5	☆小麦粉 5	うすくちしょうゆ 3	こしょう 0.03	五目汁 カットすり身 20	しお 0.02	水 50	ビーフン 10
	いため油 1	☆バター 5	にんじん 11	しお 0.5	☆たまご 44	水 30	☆バター 5	とりがらスープ 10	こしょう 0.03	水 43	こいくちしょうゆ 3	水 50	ピーフン 10
	しお 0.1	トマトピューレ 7	干しいたけ 0.5	こしょう 0.03	かまぼこ 8	[ごまあえ] チンゲン菜 16	☆牛乳 30	水 110	水 43	冷凍とうふ 15	こいくちしょうゆ 3	[切干し大根のおひたし] たけのこ水煮 5	たけのこ水煮 5
	こしょう 0.03	トマトケチャップ 7	さとう 2.7	うすくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 33	チンゲン菜 16	☆生クリーム 2	[和牛ビビンバ] 和牛肉 60	[フルーツナタデココ] もも缶 20	たけのこ水煮 11	みりん 1	チンゲン菜 33	にんじん 11
	さけ 0.5	さとう 0.5	うすくちしょうゆ 2.7	ポークブイオン(缶) 8	さとう 1.5	キャベツ 33	とりがらスープ 8	さけ 1	みかん缶 20	青ねぎ 5	☆ごま油 0.5	切干しだいこん 4	チンゲン菜 11
	こいくちしょうゆ 3	ウスターソース 4	水 9	水 140	さけ 0.5	☆白ごま 1	水 95	さけ 1	パイン缶 20	えのきたけ 11	[にんじんしりしり] さとう 0.5	干しいたけ 0.5	白ねぎ 3
	オイスターソース 2	赤ワイン 1	[すまし汁] 冷凍とうふ 20	[大豆の華サラダ] 大豆の華(ルーカ) 3	みりん 1	さとう 0.4	[米粉ハムカツ] 米粉ポロニアカツ 1コ	さとう 2	ナタデココ 10	しお 0.2	にんじん 26	みりん 1	白ねぎ 3
	ポークブイオン(缶) 3	ポークブイオン(袋) 7	冷凍とうふ 20	大豆の華(ルーカ) 3	うすくちしょうゆ 4	みりん 0.5	米粉ポロニアカツ 1コ	さとう 2	うすくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3	まぐろオイル漬 10	うすくちしょうゆ 1.5	しお 0.25
	水 15	水 80	ちらしかまぼこ(梅) 5	まぐろオイル漬 5	けずりぶし 1	うすくちしょうゆ 1.5	揚げ油 5	いため油 0.5	さけ 0.5	[ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	大豆の華(ルーカ) 1.5	いため油 0.5	こしょう 0.03
	かたくり粉 1	[ベーコンとピーマンソテー] キャベツ 44	(桜・赤) 5	キャベツ 35	水 35	いため油 0.5	[ソース] ソース(とんかつ) 1袋	にんじん 22	にんじん 22	☆ソフトチーズ 1袋	だしこんぶ 1	うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 4
	☆ごま油 0.5	ベーコン 5	えのきたけ 11	いため油 0.5	[のり] のり 1袋	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	ソース(とんかつ) 1袋	チンゲン菜 44	チンゲン菜 44	水 130	うすくちしょうゆ 1	☆アーモンドミックス 1袋	☆ごま油 0.3
[チンゲン菜のスープ] 皮なし鶏肉 10	キャベツ 44	青ねぎ 3	いため油 0.5	[和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	にんにく 0.5	にんにく 0.5	水 130	水 3	☆アーモンドミックス 1袋	ポークブイオン(缶) 11	
チンゲン菜 11	ピーマン 11	しお 0.2	いため油 0.5	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	いため油 0.9	いため油 0.9	[豚肉と大根の煮物] 豚肉 20	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	水 130	水 130	
たまねぎ 11	いため油 0.2	うすくちしょうゆ 4	うすくちしょうゆ 4	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	さとう 3	さとう 3	豚肉 20	水 130	水 130	水 130	
しお 0.2	しお 0.2	だしこんぶ 1	だしこんぶ 1	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	こいくちしょうゆ 4.2	こいくちしょうゆ 4.2	だいこん 66	水 130	水 130	水 130	
こしょう 0.02	こしょう 0.02	けずりぶし 1.5	けずりぶし 1.5	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	さとう 2.2	水 130	水 130	水 130	
うすくちしょうゆ 1.5	うすくちしょうゆ 0.5	水 130	水 130	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	みりん 0.6	水 130	水 130	水 130	
だしこんぶ 0.4	[さんまの煮つけ] さんま煮焼き(30g) 1切	さんま煮焼き(30g) 1切	さんま煮焼き(30g) 1切	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	水 130	水 130	こいくちしょうゆ 3.5	水 130	水 130	水 130	
ポークブイオン(缶) 3	土しょうが 1	土しょうが 1	土しょうが 1	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	けずりぶし 0.5	けずりぶし 0.5	水 130	水 130	水 130	水 130	
水 90	さとう 2	さとう 2	さとう 2	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	けずりぶし 0.5	けずりぶし 0.5	水 130	水 130	水 130	水 130	
[ふりかけ] ふりかけ 1袋	さけ 1.6	さけ 1.6	さけ 1.6	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	
	みりん 0.8	みりん 0.8	みりん 0.8	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	
	こいくちしょうゆ 2.4	こいくちしょうゆ 2.4	こいくちしょうゆ 2.4	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	
	だしこんぶ 0.3	だしこんぶ 0.3	だしこんぶ 0.3	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	
	水 16	水 16	水 16	和風ドレッシング 1袋	のり 1袋	ふりかけ 1袋	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	
	[三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	[三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	[三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	[三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	[三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	[三色ゼリー] 三色ゼリー 1コ	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	
エネルギー(kcal)	585	571	592	547	570	582	717	764	649	510	653	660	519
たんぱく質(g)	23.8	22.0	22.9	22.0	23.4	20.8	24.6	31.4	28.0	25.7	25.2	21.4	21.4
塩分(g)	1.8	2.4	2.9	2.5	2.4	1.5	3.0	2.4	2.2	2.8	1.4	1.3	1.8
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	塩分(g)		
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
平均栄養摂取量	624	16	28	329	2.2	244	0.45	0.51	28	3.5	2.2		
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの18~20%以下	エネルギーの28~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0		

**大阪府国産農林水産物給食提供事業**

令和3年3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。

- ・10日(水) 和牛ビビンバ(和牛肉)
- ・18日(木) 大阪泉たこのからあげ

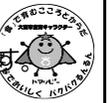
※詳細は令和2年11月分学校給食献立表をご確認ください。

○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。

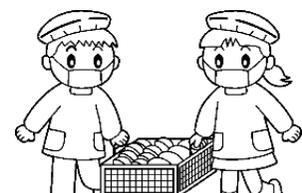
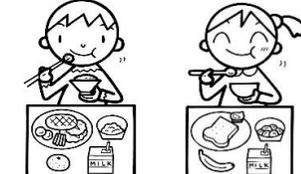
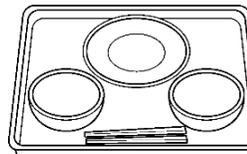
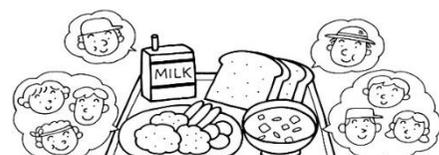
○臨時休校などの影響で、一部食材や献立が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

日付	18日(木)	19日(金)	23日(火)
	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ
	[厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 たまねぎ 22 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	[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 ☆カレールー(小麦) 13 水 115 [キャベツとコンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋 [卒業ケーキ] ☆卒業ケーキ 1コ (卵、乳、小麦)	[野菜スープ] ベーコン 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 0.7 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 [まぐろのケチャップあえ] まぐろ角切り(2cm角) 50 揚げ油 5 さとう 1.5 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2.5 水 5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋
エネルギー(kcal)	658	709	705
たんぱく質(g)	33.0	21.8	29.5
塩分(g)	2.0	2.2	2.4

材料および使用量(3・4年生量)(g)

# 1年間の給食をふり返りましょう

3月に入り、給食も残り1か月となりました。この1年間、新型コロナウイルス感染症の流行で感染対策をとりながらの給食時間でしたが、きまりを守っておいしく食べることができましたか。給食時間や自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて心も体も元気に過ごせるように準備を進めましょう。

<p>☆給食の前後に手洗いを忘れずにできましたか?</p> 	<p>☆給食の準備を協力してできましたか?</p> 	<p>☆好ききらいなく食べましたか?</p> 	<p>☆よい姿勢で食べましたか?</p> 	<p>☆前を向いてしずかに食べることができましたか?</p> 	<p>☆学校給食にはいろいろな食品が使われていることがわかりましたか?</p> 
<p>☆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが、できましたか?</p> 	<p>☆後片づけが上手にできましたか?</p> 	<p>☆はしを正しく使えましたか?</p> 	<p>☆残さず食べることができましたか?</p> 	<p>☆食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであり、生産者や調理員、栄養士など多くの人たちによって支えられていることを知ることができましたか?</p> 	

## 献立紹介[ちらしずし] 3月3日(水)

作ってみてね!!



材料	分量(4人分)
精白米	2合(300g)
だしこんぶ	2g
水	米を炊く
さとう	米の1.4倍
しお	大さじ2
す	合わせ酢
しらす干し	小さじ1弱
さとう	50cc
す	15g
高野豆腐(せん切り)	煮る
ちくわ	小さじ1
にんじん	小さじ1
干しいたけ	15g
さとう	1本
うすくちしょうゆ	1/2本
水(しいたけの戻し汁)	2枚
	大さじ1
	大さじ1
	50cc

### 作り方

- ①だしこんぶを入れて、ごはんを炊く。
- ②ちくわ・・・縦1/4 5ミリ巾 にんじん・・・せん切り さとう～酢・・・合わせ酢を作る。 しらす～酢・・・煮る。
- ③高野豆腐は、ぬるま湯でもどし、やわらかくならたら水気をしぼり、白い水がでなくなるまでくり返し、しぼる。(1枚をもどして、細かく切ってもよい。)
- ④干しいたけは、水でもどし、5ミリ角に切る。
- ⑤しらす干しは、つかるくらいの酢を入れ、酢の半量のさとうを加えて煮て、煮汁は捨てる。
- ⑥さとうとしお、酢を火にかけさとうがとける程度に煮て合わせ酢を作る。
- ⑦干しいたけ、にんじん、こうやどうふ、ちくわをさとう、うすくちしょうゆ、干しいたけのもどし汁で炊く。
- ⑧炊きあがったごはんとしらす干し、合わせ酢、⑦の具を混ぜ合わせる。

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物や、ひしもち、ちらしずしなどがあります。

