

日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)						
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん(減量)] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68	[ごはん] 精白米 80	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[たけのこごはん] 精白米 65	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ						
	[すきやき煮] 牛肉 28 さけ 0.6 焼きとうふ 22 じゃがいも 36 いとこんにやく 22 ☆圧縮ふ 2 たまねぎ 36 にんじん 12 青ねぎ 6 いため油 1 さとう 4.2 こいくちしょうゆ 5.3 けずりぶし 0.6 水 22	[クリーミースープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 ろーリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらすープ 10 水 60	[かきたま汁] 玄米 12 ☆たまご 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	[いりどり煮] 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 にんじん 16 ごぼう 22 たけのこ水煮 10 三度豆 6 土しょうが 1 いため油 1 さとう 4 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80	[中華風かやくごはん] 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 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 さとう 4 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80	[ごはん] 精白米 80 カレーシチュー 牛肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 たまねぎ 55 しお 0.3 にんにく 0.5 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 土しょうが 1 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	[ごはん] 精白米 80 ☆ベビーパン 1コ [スパゲティソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [チキンナゲット] ☆チキンナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[たけのこごはん] 皮なし鶏肉 10 うすあげ 3 たけのこ(生) 30 にんじん 3 しお 0.3 さとう 0.4 さけ 0.9 みりん 0.9 水 84 [豚汁] 豚肉 20 じゃがいも 33 ささがきごぼう 5 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 10 水 130 [さわらの野菜ソース] さわら(蕨粉付き40g) 1切 揚げ油 4 たまねぎ 5 にんじん 3 ピーマン 3 いため油 0.3 さとう 2.5 す 2.5 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 0.25 水 8	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.8 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ☆生クリーム 2 とりがらすープ 8 水 80 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[わかめごはん] 炊き込みわかめ 1.6 [よせなべ風] 豚肉 15 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 焼きとうふ 30 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 土しょうが 0.5 みりん 1 さとう 1.5 水 70 [じゃがきんぴら] じゃがいも 44 にんじん 5 いため油 0.4 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 キャベツ 33 にんじん 16 ピーマン 11 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 2 みそ 5 とりがらすープ 5 [すまし汁] カットわかめ 0.5 えのきたけ 11 青ねぎ 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 100 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [中華風たまごスープ] 豚肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 25 もやし 11 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1.1 だしこんぶ 0.3 ポークパイオン(缶) 9 水 120 [いかのチリソース] いか(2×3cm) 40 たまねぎ 22 土しょうが 0.2 白ねぎ 1.5 いため油 0.5 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 5 とりがらすープ 3 トウバンジャン 0.03 かたくり粉 0.5 ☆ごま油 0.3 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ						
	エネルギー(kcal)	653	700	560	624	585	682	612	643	661	565	614	612					
	たんぱく質(g)	23.4	27.3	20.6	22.0	24.3	24.5	21.7	31.3	22.4	20.3	25.3	30.4					
	塩分(g)	1.3	3.0	1.7	1.3	2.2	2.1	1.8	3.3	2.7	1.8	2.2	2.6					
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	622	たんぱく質 %	16	しぼう %	28	カルシウム mg	345	鉄 mg	2.1	ビタミン			食物繊維 g	3.4	塩分 g	2.2
												Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギー 18~20% 以下	たんぱく質 18~20% 以下	28	しぼう 25~30% 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ましょう。

○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。

令和3年4月分

日付	28日(水)	30日(金)
	[チキンピラフ]	[シーチキンごはん減量]
	精白米 65	精白米 60
	皮なし鶏肉 20	まぐろオイル漬 14
	たまねぎ 11	にんじん 10
	にんじん 7	さけ 2.4
	エリンギ 5	うすくちしょうゆ 3.6
	オリーブ油 2	水 78
	しお 0.9	[きざみうどん]
	こしょう 0.03	皮なし鶏肉 15
	とりがらスープ 8	うすあげ 5
	水 84	☆うどん 60
	[ポトフ]	たまねぎ 22
	ウインナー 20	にんじん 6
	じゃがいも 66	しめじ 11
	たまねぎ 55	青ねぎ 3
	にんじん 16	しお 0.2
	しめじ 6	うすくちしょうゆ 4
	しお 0.6	だしこんぶ 1
	こしょう 0.03	けずりぶし 1.5
	ポークブイヨン(袋) 5	水 140
	水 50	[ちくわの天ぷら]
	[キャベツとアスパラのサラダ]	ちくわ(1/2本) 1コ
	キャベツ 44	☆小麦粉 4
	グリーンアスパラ 10	水 5
	[ノンエッグマヨ]	揚げ油 2.5
	ノンエッグマヨ 1袋	
エネルギー(kcal)	614	588
たんぱく質(g)	22.5	25.4
塩分(g)	2.3	2.4

材料および使用量(3・4年生量)(g)



大東市の給食紹介(小学校)

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。  
☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のじゃがいも・たまねぎ・米を使っています。  
☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

☆学校給食の目的

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。  
また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。  
1食分  
低学年(1・2年)215円  
中学年(3・4年)225円  
高学年(5・6年)235円



☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日をごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



☆パン☆

火曜日・木曜日をごはんの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーパン・ナン・デニッシュパン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。昨年度より衛生面に配慮してパンは個包装となっています。



☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



～献立紹介～  
21日(水)

さわらの野菜ソース



〈材料〉	〈分量(4人分)〉	
さわら	4切	たまねぎ 20g
塩、こしょう	適量	にんじん 12g
片栗粉	適量	ピーマン 12g
揚げ油	適量	いため油 小さじ1/3
		片栗粉 小さじ1/3
		水 50cc

※給食のさわらは濃粉付きものを使用しています。

- 〈作り方〉
- ①たまねぎ…1/4スライス切 にんじん…せん切り ピーマン…せん切り
  - ②さわらは塩こしょう、片栗粉をまぶして、160℃～180℃の油で揚げる。
  - ③鍋に油を熱し、野菜を炒める。
  - ④水と調味料を入れて煮て、野菜が柔らかくなれば、水とき片栗粉でとじる。
  - ⑤揚げたさわらにソースをかける。

「鱈(さわら)」

魚へんに春と書き、春が旬の魚として知られていますが、季節によって広い範囲を移動する魚なので、正確な旬は地域によって異なります。さば、さんま、いわしなどと同じ背の青い魚ですが、くせがなく味が淡白なので、様々な料理に使うことができます。

1年生の給食は4月19日(月)から始まります。



☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。

