



カルシウムの源！  
小学校と同じ牛乳です！

ヨーグルトやゼリーも、登場します！

### ★★給食ルール★★

- 給食当番は、石けんで手を洗い、すばやく準備しましょう。
- 当番以外の方は、給食がスムーズに行えるように協力しましょう。
- 飲み終わった牛乳パックやストロー、ふりかけ、ゼリー等のゴミは、必ず決められた場所に捨てましょう。弁当箱に入れないでください。
- 食材のいのちを残さずいただきますしよ。
- 最後に・・・給食に関わった人に感謝の気持ちで「ごちそうさま」のあいさつと後片付けまでも忘れずに。

### 花見団子

花見団子は、豊臣秀吉が京都の醍醐寺におけるお花見、いわゆる「醍醐の花見」にお茶菓子として来客に振舞ったのが花見団子の始まりとされています。

この花見団子に使われている三色は桜・残雪・草を表します。その他にもピンクは紅色であり、紅と白の組み合わせはとも縁起が良いとされています。そして緑色というのは生命力を感じさせ、邪気を払う色とされているのです。また、この三色は季節を表し、ピンクは春、白は冬、緑は夏で、秋を表す色が無いのは「秋がない」＝「飽きがこない」にかけているといわれています。

給食では9日（金）に花見団子が登場します。お楽しみに！！

●おかずは、3種類入っています。

◇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。

◇配膳に配慮し、当面は食缶のない献立内容となります。

12日(月)	エネルギー 827 kcal たんぱく質32.9g 塩分2.7g	13日(火)	エネルギー 816 kcal たんぱく質35.3g 塩分2.8g	14日(水)	エネルギー 802 kcal たんぱく質33.4g 塩分2.2g	15日(木)	エネルギー 759 kcal たんぱく質26.2g 塩分1.9g	16日(金)	エネルギー 882 kcal たんぱく質32.6g 塩分2.0g
--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------

<p><b>わかめごはん</b></p> <p>精白米 105 炊き込みわかめ 285</p> <p><b>豚肉のしょうが炒め</b></p> <p>豚肉 72 たまねぎ 72 米ぬか油 0.5 しょうが 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4.2 さけ 1</p> <p><b>キャベツ入つくね揚げ</b></p> <p>キャベツ入つくね 1コ 米ぬか油 4</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>★黒糖パン</b></p> <p>★黒糖パン (小麦・乳) 1コ</p> <p><b>パジルチキン</b></p> <p>皮なし鶏肉(もも) 2コ しお 0.2 こしょう 0.01 パジルペースト 1.4 米ぬか油 0.2 8</p> <p><b>小松菜とツナの和え物</b></p> <p>たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.3 さとう 0.8 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 60</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>鯖のみそ煮</b></p> <p>さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 にんじん 10 みそ煮のたれ 6 土しょうが 3 水 16</p> <p><b>チンゲン菜の大豆和え</b></p> <p>チンゲン菜 47 にんじん 6 さとう 55 たまねぎ 38 にんじん 22 白菜キムチ 20 みりん 3 粉かつお 0.2</p> <p><b>塩こんぶ</b></p> <p>牛肉 10 細ぎりくわわかめ(冷凍) 10 いとこんにやく 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 さけ 1 水 2</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>キムチ肉じゃが</b></p> <p>牛肉 25 米ぬか油 0.2 じゃがいも 55 たまねぎ 38 にんじん 22 白菜キムチ 20 みりん 3 白ごま 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 15</p> <p><b>お魚ナゲット</b></p> <p>おさかなナゲット 2コ 米ぬか油 4</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>ドライカレー</b></p> <p>豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 丸かつ ソリソリ 7 水 12</p> <p><b>枝豆コーン</b></p> <p>むき枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>
--	---	--	---	---

19日(月)	エネルギー 770 kcal たんぱく質30.6g 塩分2.8g	20日(火)	エネルギー 752 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.4g	21日(水)	エネルギー 889 kcal たんぱく質31.0g 塩分3.0g	22日(木)	エネルギー 855 kcal たんぱく質28.8g 塩分2.4g	23日(金)	エネルギー 752 kcal たんぱく質32.9g 塩分1.9g
--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------

<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>厚揚げの五目炒め煮</b></p> <p>豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 八丁風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりがらスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>照り焼きハンバーグ</b></p> <p>ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 10 しめじ 10 さとう 2.4 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 10</p> <p><b>小松菜のじゃこ炒め</b></p> <p>しらす干し 5 こまつな 30 にんじん 6 米ぬか油 0.3 オイスターソース 0.3 こいくちしょうゆ 0.5</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p><b>切干大根サラダ</b></p> <p>まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 6 にんじん 6 和風ドレッシング 8</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>カレーピラフ</b></p> <p>精白米 105 ドライミックスカレー 12.6</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b></p> <p>鶏肉(皮つき) 3コ 土しょうが 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5</p> <p><b>じゃが枝豆</b></p> <p>じゃがいも 44 むき枝豆 4 パセリ 0.2 しお 0.16 こしょう 0.01</p> <p><b>青菜のベーコン炒め</b></p> <p>ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 44 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>★コッペパン</b></p> <p>★コッペパン (小麦・乳) 1コ</p> <p><b>スパゲティミートソース</b></p> <p>合挽肉 25 ★スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しょうが 0.8 米ぬか油 1 しお 0.1 こしょう 0.04 トマトケチャップ 10 ウスターソース 3</p> <p><b>小松菜のサラダ</b></p> <p>ハム 10 こまつな 33 キャベツ 13 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.01 米ぬか油 0.2 ポイルコーン 30</p> <p><b>ミルクバター</b></p> <p>★ミルクバター(乳) 1袋</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>白身魚のみぞれあん</b></p> <p>ホキ(凝粉付き) 1切 米ぬか油 6 だいこん 20 しめじ 7 えのきたけ 7 青ねぎ 3 しお 0.1 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 2 だいこんしぼり汁 5 かたくり粉 0.3 けずりぶし 0.3 水 5</p> <p><b>かつお和え</b></p> <p>はくさい 55 ほうれんそう 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>
--	---	---	---	---

26日(月)	エネルギー 739 kcal たんぱく質29.1g 塩分2.1g	27日(火)	エネルギー 822 kcal たんぱく質31.0g 塩分2.4g	28日(水)	エネルギー 765 kcal たんぱく質25.0g 塩分2.3g	30日(金)	エネルギー 763 kcal たんぱく質28.0g 塩分1.9g
--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------

<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>スタミナ炒め</b></p> <p>高野豆腐 10 豚肉 35 土しょうが 0.7 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 はくさい 60 にんじん 22 たけのこ水煮 11 チンゲン菜 30 白菜キムチ 20 さとう 1.4 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 3.5 ★白ごま 1.2 ★ごま油 1</p> <p><b>高野豆腐の含め煮</b></p> <p>高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 3.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.5 しお 50 ノンエッグマヨ 10 洋からし 0.1 しお 0.02 こしょう 0.01</p> <p><b>もやしのカレー和え</b></p> <p>1.4 太もやし 44 1.4 にんじん 9 3.5 こいくちしょうゆ 2.2 1.2 カレー粉 0.15 1 みりん 1</p> <p><b>大阪玄米ふりかけ</b></p> <p>大阪玄米ふりかけ 1袋</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>菜めし</b></p> <p>精白米 105 菜めし 3</p> <p><b>鮭のマヨネーズ焼き</b></p> <p>鮭切り身 1切 米ぬか油 0.2 たまねぎ 15 パセリ 0.5 米ぬか油 0.2 ノンエッグマヨ 10 洋からし 0.1 しお 0.02 こしょう 0.01</p> <p><b>野菜炒め</b></p> <p>豚肉 8 キャベツ 30 にんじん 9 米ぬか油 0.4 しお 0.08 干しいたけ 0.02 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 にんじん 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 さけ 1 しお 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p><b>国産りんごゼリー</b></p> <p>国産りんごゼリー 1コ</p> <p><b>コーンコロケ</b></p> <p>★コーンコロケ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>春雨のひき肉炒め</b></p> <p>かまぼこ 5 合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 にんじん 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 さけ 1 しお 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p><b>チンゲン菜とえのきの和え物</b></p> <p>かまぼこ 5 チンゲン菜 47 えのきたけ 11 うすくちしょうゆ 1 みりん 1</p> <p><b>ひじきの煮物</b></p> <p>芽ひじき 2.4 うすあげ 6 うすあげ 4 米ぬか油 0.3 さとう 2.8 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.2 水 12</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ふりかけ 1袋</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p style="text-align: center;"><b>創立記念日 お祝いデザート</b></p> <p>今年度も、創立記念日の中学校には学校の創立をお祝いする意味を込めて、スペシャルデザートがつけます。(創立記念日が学校の休みの場合、その前後の日)お祝いデザートは乳・卵・小麦を含まないデザートです。今年も、「クレープ(チョコレート)」がつけます！お楽しみに！</p> <p style="text-align: center;">創立記念日お祝いデザートがつく日 〔 〕は創立記念日です。 19日(月) 住道中学校 [4/19] 22日(木) 深野中学校 [4/24] 23日(金) 北条中学校 [4/28]</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>	<p><b>白ごはん</b></p> <p>精白米 105</p> <p><b>炒り鶏煮</b></p> <p>皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つきこんにやく 10 にんじん 16 こまつな 22 ごぼう 22 たけのこ水煮 5 三度豆 11 土しょうが 1 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 25</p> <p><b>切干の和え物</b></p> <p>うすあげ 5 切干しだいこん 5 にんじん 11 こまつな 22 うすくちしょうゆ 3 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5</p> <p><b>ツナ大豆ふりかけ</b></p> <p>まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 1.8</p> <p style="text-align: right;">★牛乳 1本</p>
--	--	---	---	--

【給食献立表の見方】

- 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。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- 食品名に★印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵・乳、乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。  
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『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食品名の後に( )で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	804	15	26	370	3.5	293	0.73	0.57	35	4.8	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

★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。  
★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。