

### 創立記念日 お祝いデザート

創立記念日が4月だった、住道中学校・深野中学校・北条中学校のみならず、お祝いデザートはいかがでしたか？  
お祝いデザートは、**卵・乳・小麦などのアレルギーを含まない「クレープ（チョコレート）」がつかます！お楽しみに！**

**創立記念日お祝いデザートがつく日**

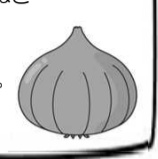
〔 〕は創立記念日です。

**7日（金）** 谷川中学校 [5/4]  
**10日（月）** 四条中学校 [5/2]

### 新玉ねぎ

新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷したもので、普通の玉ねぎより色が白く、みずみずしい食感が特徴です。旬は春で、3月～5月にかけて店頭に並びます。果肉がやわらかくて甘味があり、辛味が少ないので、生食にも向いています。


5月に使用するたまねぎは、すべて新玉ねぎになります。旬の味を楽しんで食べて下さい。



### 行事食について

5月5日は端午の節句です。この日は男の子の成長を祝って鯉のぼりを揚げ、五月人形などを飾ります。そして柏もちやちまきを食べます。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」と言います。

給食では、6日（木）に柏もちがつかます。みなさんの心と身体の健康を願って、残さず食べて下さいね。



### 6日（木）

わがごとくごはん  
精白米 105  
炊き込みわがごとく 2.7


鶏肉の鶏肉が少し大きくなります。

鶏肉 (もち) 30  
しお 0.1  
こしょう 0.01  
米ぬか油 0.2  
たまねぎ 37  
青ねぎ 3  
米ぬか油 0.3  
ゆずほし酢 8

もやしと大豆和え  
もやし 30  
大豆(中華細) 10  
にんじん 2  
みそ 2  
さとう 1  
うすくちしょうゆ 2.5  
す 1

キャベツとツナのピリ辛炒め  
まぐろオイル漬 10  
キャベツ 35  
しお 0.1  
トウバンジャン 0.1  
うすくちしょうゆ 0.5

☆牛乳 1本




### 7日（金）

ごはん 105  
精白米

白身魚のオーロラソース 小松菜のサラダ  
ホキ(濃粉付き) 1切  
米ぬか油 6  
みそ 3  
にんにく 3  
さとう 3  
トマケチャップ 10.5  
水 6

豚肉のガーリック炒め ぶりかけ  
豚肉 30  
たまねぎ 33  
しめじ 10  
パセリ 0.3  
にんにく 0.3  
米ぬか油 0.2  
しお 0.2  
こしょう 0.01  
こいくちしょうゆ 1.5

☆牛乳 1本



### 10日（月）

エネルギー 777 kcal  
たんぱく質29.4g 塩分2.2g

ごはん 105  
精白米

厚揚げとキャベツのみそ炒め  
豚肉 20  
冷凍厚揚げ 40  
キャベツ 44  
たまねぎ 33  
にんじん 11  
干しいたけ 0.5  
だし 10  
にんにく 0.5  
土しょうが 0.5  
米ぬか油 1  
しお 0.3  
こしょう 0.02  
みそ 2  
八丁風みそ 2  
こいくちしょうゆ 2  
さとう 2  
トウバンジャン 0.1

ほうれん草ともやしのかつお和え  
ほうれん草 22  
たまねぎ 220  
じゃがいも 5.0  
たまねぎ 0.5  
にんじん 0.75  
パセリ 0.75  
しお 0.9  
こしょう 30  
とりがらスープ 0.8


洋風焼き煮  
皮なし鶏肉 25  
ベーコン 15  
じゃがいも 47  
たまねぎ 10  
にんじん 5  
しお 0.1  
0.5  
0.5  
0.02  
6  
30

キャベツとコーンのサラダ  
キャベツ 15  
ホールコーン 75  
ノンエッグマヨ 50  
しお 16  
0.5  
0.02  
6  
1袋

いちごジャム  
いちごジャム 30

シートチキンのそぼろ煮  
まぐろオイル漬 0.3  
さとう 0.02  
こいくちしょうゆ 2  
みりん 3  
牛ひき肉 15  
大豆(水煮) 30  
たまねぎ 33  
しお 0.05  
こしょう 0.02  
さとう 0.15  
トマケチャップ 6  
ウスターソース 2  
水 10

☆牛乳 1本



### 11日（火）


エネルギー 858 kcal  
たんぱく質34.7g 塩分2.9g

☆コッペパン 1コ  
☆コッペパン(乳・小麦)

八宝菜  
豚肉 20  
ほくさい 55  
にんじん 11  
たまねぎ 33  
もやし 22  
だけこの水煮 10  
干しいたけ 0.5  
土しょうが 0.4  
米ぬか油 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  
かたくり粉 1.5  
ポークフィヨン(缶) 3  
水 10  
☆うずら卵 20  
こいくちしょうゆ 1.3  
水 7.5

いかナゲット  
☆いかナゲット(小麦) 2コ  
米ぬか油 4  
にんじん 4  
たまねぎ 20  
もやし 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  
トマケチャップ 8  
ウスターソース 3  
こいくちしょうゆ 1  
うすくちしょうゆ 0.8

☆牛乳 1本



### 12日（水）

エネルギー 783 kcal  
たんぱく質27.7g 塩分2.0g


ごはん 105  
精白米

ドライカレー  
豚ひき肉 40  
たまねぎ 60  
にんじん 20  
土しょうが 0.3  
米ぬか油 10  
こしょう 0.02  
カレー粉 0.6  
トマトピューレ 8  
トマケチャップ 0.02  
ウスターソース 3  
こいくちしょうゆ 1.2

☆牛乳 1本

じゃが枝豆  
じゃがいも 55  
むぎ枝豆 5  
パセリ 0.2  
しお 0.2  
こしょう 0.01

☆牛乳 1本



### 13日（木）

エネルギー 836 kcal  
たんぱく質25.9g 塩分2.3g

ごはん 105  
精白米

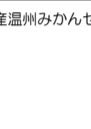
ハンバーグ  
豚ひき肉 40  
たまねぎ 60  
にんじん 20  
土しょうが 0.3  
米ぬか油 10  
こしょう 0.02  
トマトピューレ 8  
トマケチャップ 0.02  
ウスターソース 3  
こいくちしょうゆ 1.2

☆牛乳 1本

温州みかんゼリー  
国産温州みかんゼリー 1コ

☆牛乳 1本

ごはんにかけて食べてください。



### 14日（金）

エネルギー 800 kcal  
たんぱく質30.7g 塩分2.2g


ごはん 105  
精白米

サーモンフライソースかけ 小松菜とツナの和え物  
まぐろオイル漬 10  
こまつな 35  
ほくさい 9  
さとう 6  
うすくちしょうゆ 1.6

鶏肉サラダ  
牛肉 20  
キャベツ 44  
にんじん 11  
米ぬか油 0.2  
しお 0.1  
こしょう 0.02

☆牛乳 1本

サラダに かけてください



### 17日（月）

エネルギー 773 kcal  
たんぱく質34.0g 塩分2.3g


豚丼  
ごはん 105  
精白米

豚肉 60  
かまぼこ 18  
たまねぎ 66  
米ぬか油 0.6  
さとう 3  
こいくちしょうゆ 4.4  
さけ 1.2  
水 6

しらの煮ひたし  
おさかしろな 44  
平天 10  
みりん 2  
うすくちしょうゆ 0.5  
けずりぶし 2  
水 10

☆牛乳 1本

ご飯に具をかけて 丼として食べて下さい。



### 18日（火）

エネルギー 792 kcal  
たんぱく質30.6g 塩分2.8g


☆黒糖パン 1コ  
☆黒糖パン(乳・小麦)

ビーフシチュー  
牛肉 35  
じゃがいも 40  
にんじん 18  
たまねぎ 55  
しめじ 10  
米ぬか油 0.2  
さとう 1.5  
みりん 0.5  
こしょう 2  
☆ビ-フジャー(ルー) 5  
トマケチャップ 2.5  
ウスターソース 1  
赤ワイン 1

キャベツとハムのサラダ  
ハム 40  
キャベツ 18  
たまねぎ 55  
しお 10  
こいくちしょうゆ 0.7  
だいこん 0.02  
青ねぎ 0.2  
さとう 1.5  
みりん 0.5  
こしょう 7

ポイルコーン  
ホールコーン 25  
水 1

☆牛乳 1本




### 19日（水）

エネルギー 909 kcal  
たんぱく質35.0g 塩分1.8g

ごはん 105  
精白米

鶏の唐揚げ  
鶏肉(皮つき) 10  
しお 0.1  
こしょう 0.01  
かたくり粉 10  
米ぬか油 0.7  
だいこん 0.02  
青ねぎ 0.2  
さとう 5  
みりん 4  
まぐろオイル漬 0.5  
1 ひきわり大豆 10  
0.3 にんじん 6  
0.5 米ぬか油 10  
15 土しょうが 10  
さとう 1.3  
こいくちしょうゆ 7.5

☆牛乳 1本



### 20日（木）

エネルギー 862 kcal  
たんぱく質29.9g 塩分2.3g

ごはん 105  
精白米

ハンバーグ  
豚ひき肉 40  
たまねぎ 60  
にんじん 20  
土しょうが 0.3  
米ぬか油 10  
こしょう 0.02  
トマトピューレ 8  
トマケチャップ 0.02  
ウスターソース 3  
かたくり粉 1


☆牛乳 1本

野菜炒め  
豚肉 10  
キャベツ 38  
にんじん 11  
さとう 0.5  
しお 0.1  
こしょう 0.02  
うすくちしょうゆ 1

☆牛乳 1本

じゃがソーセージ  
ウィンナー 10  
じゃがいも 44  
たまねぎ 22  
パセリ 0.3  
7 米ぬか油 0.3  
5 しょうゆ 0.01  
10 しょうゆ 0.01

☆牛乳 1本



### 21日（金）

エネルギー 819 kcal  
たんぱく質32.7g 塩分2.7g

菜めし 105  
精白米

鶏の生姜煮  
さき素焼き 44  
米ぬか油 22  
つやだれ 0.3  
土しょうが 2.7  
水 12  
うすくちしょうゆ 2


☆牛乳 1本

高野豆腐フライ  
☆高野豆腐のフライ(小麦) 1コ  
米ぬか油 3

☆牛乳 1本

かつお和え  
ほくさい 1切  
ほうれん草 16  
にんじん 6  
さとう 2.7  
12 しょうゆ 1  
うすくちしょうゆ 2

☆牛乳 1本



### 24日（月）

エネルギー 743 kcal  
たんぱく質25.4g 塩分2.1g

ごはん 105  
精白米


オムレツカレーソース  
☆プレーンオムレツ(卵) 1コ  
米ぬか油 0.2  
にんにく 0.1  
トマト缶詰 2.6  
ルルグ(ルー) 2.6  
水 3  
こいくちしょうゆ 0.2  
トンカツソース 0.2

挽肉と小松菜の にんにく炒め  
豚肉 12  
冷凍とうふ 0.4  
にんじん 32  
たまねぎ 8  
チンゲン菜 0.4  
マロニー 0.4  
粉かつお 0.4  
米ぬか油 0.2  
しお 0.1  
さとう 0.8  
こいくちしょうゆ 1.5

☆牛乳 1本

ポテトサラダ  
ハム 10  
じゃがいも 44  
キャベツ 24  
にんじん 6  
ノンエッグマヨ 1袋  
たまねぎ 6  
米ぬか油 0.2  
しお 0.1  
こしょう 0.02  
さとう 0.5  
す 0.8

☆牛乳 1本



### 25日（火）

エネルギー 764 kcal  
たんぱく質31.2g 塩分2.4g

ごはん 105  
精白米

豆腐のチャンプル  
豚肉 30  
冷凍とうふ 70  
にんじん 16  
たまねぎ 33  
きゅうり 22  
6 さとう 0.2  
うすくちしょうゆ 0.5  
0.3 ☆ごま油 0.02  
3 ☆ごま油 0.02  
3 1のりの佃煮 1袋

切干大根のナムル  
ハム 30  
切干しだいこん 70  
にんじん 16  
たまねぎ 33  
きゅうり 22  
6 さとう 0.2  
うすくちしょうゆ 0.5  
0.3 ☆ごま油 0.02  
3 ☆ごま油 0.02  
3 1のりの佃煮 1袋

☆牛乳 1本



### 26日（水）

エネルギー 800 kcal  
たんぱく質32.5g 塩分2.0g


ごはん 105  
精白米

ダッカルビ  
皮なし鶏肉 5  
キャベツ 5  
にんじん 8  
たまねぎ 15  
にら 0.2  
にんにく 0.4  
土しょうが 2  
米ぬか油 2  
さとう 0.3  
こしょう 0.3  
こいくちしょうゆ 0.2  
トマケチャップ 1  
りんごクリーム 7  
☆ごま油 2  
かたくり粉 0.3  
水 6

☆牛乳 1本

揚げシューマイ  
☆シューマイ(小麦) 2コ  
米ぬか油 35  
15  
15  
青菜のベーコン炒め  
ベーコン 0.3  
チンゲン菜 22  
ほくさい 44  
しお 0.7  
こしょう 0.5  
28 うすくちしょうゆ 6  
7 ぶりかけ 0.3  
0.3 ぶりかけ 0.3  
6

☆牛乳 1本



### 27日（木）

エネルギー 876 kcal  
たんぱく質31.6g 塩分2.7g

☆コッペパン 1コ  
☆コッペパン(乳・小麦)

焼きスバゲティ  
豚肉 4  
いか 4  
☆スバゲティ(小麦) 18  
にんじん 16  
キャベツ 46  
たまねぎ 33  
米ぬか油 0.5  
しお 0.2  
こしょう 0.02  
ウスターソース 4  
トンカツソース 8


☆牛乳 1本

枝豆コーン  
むぎ枝豆 20  
ホールコーン 10  
18  
16  
33  
☆ミルクバター(乳) 1袋  
0.2  
0.02  
4  
8

☆牛乳 1本

ごぼうサラダ  
まぐろオイル漬 15  
さき素焼き 20  
にんじん 6  
パセリ 0.5  
和風ドレッシング 8

☆牛乳 1本



### 28日（金）

エネルギー 824 kcal  
たんぱく質27.0g 塩分1.8g


ごはん 105  
精白米

じゃがいものそぼろ煮 佃煮ぶりかけ  
合挽肉 30  
じゃがいも 88  
にんじん 22  
たまねぎ 33  
さとう 3.5  
さけ 1  
こいくちしょうゆ 4.5  
かたくり粉 1.5  
水 0.5  
25

☆牛乳 1本

豚肉と青菜の炒め物  
豚肉 15  
チンゲン菜 36  
たまねぎ 33  
米ぬか油 0.2  
さけ 0.5  
うすくちしょうゆ 1  
オイスターソース 1.2

☆牛乳 1本



### 31日（月）

エネルギー 765 kcal  
たんぱく質24.3g 塩分2.2g

ごはん 105  
精白米

味噌カツ  
☆豚ロースカツ(小麦) 1コ  
米ぬか油 6  
にんにく 0.3  
八丁風みそ 4.5  
さとう 1.3  
こいくちしょうゆ 0.1  
さけ 0.7  
☆白ごま油 0.3  
☆ごま油 0.3  
水 5


☆牛乳 1本

ひじきとコーンの炒め煮  
ひじき 4  
ホールコーン 2.2  
にんじん 8  
さとう 9  
1.2  
1.2  
1.2

☆牛乳 1本

おひたし  
ほうれん草 23  
ほくさい 50  
さとう 0.5  
みりん 1  
うすくちしょうゆ 2

☆牛乳 1本

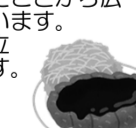


### 5月の新献立 31日（月）味噌カツ

味噌カツは、とんかつに、八丁味噌やカツオだし、砂糖などをベースにした独特のタレをかけたもので、名古屋ではポピュラーなメニューです。

あるお店で、一人の客が何気なく串カツをどて鍋のタレにつけて食べてみたところ、おいしかったことから広がっていったとされています。

31日（月）に新献立で味噌カツが登場します。お楽しみに！！



### 26日（水）ダッカルビ

ダッカルビは韓国の春川(チュンチョン)地方の有名な郷土料理で、鶏肉とキャベツやたまねぎ、さつまいも、にんじんなどのたくさんの野菜と甘辛いコチジャンと絡めて大きい鉄板の上で炒める料理です。

給食では26日（水）にダッカルビがです。残さず食べてください。




### コッペパン

給食によく登場するコッペパンですが、名前の由来などは、正確にはわからないそうです。

アメリカでパンの製法を学んだ田辺玄平が開発した食パン生地を使ったふっくらしたパンが、コッペパンの原型になったといわれています。コッペパンを含むパン全体が日本に広く普及したのは、戦後アメリカから援助された小麦粉と脱脂粉乳を使ったコッペパンが給食に出されるようになったからです。

今月も11日（火）と27日（木）にコッペパンが給食にです。味わって食べて下さいね。

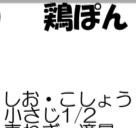


### 作ってみよう おすすめ給食レシピ 6日（木）鶏肉

【材料】(4人分)  
鶏肉 300g  
しょうゆ 少々  
玉ねぎ(鶏肉用) 1/2玉  
青ねぎ 適量  
サラダ油 小さじ1/2  
ほん酢 大さじ2

【作り方】  
①鶏肉は一口大に切り、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆをしいて焼く。  
②玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切にする。玉ねぎをサラダ油で炒め、火が通ったら青ねぎを加え、ほん酢で味付けをする。  
③①の鶏肉に②のたれをかける。

低カロリー、高たんぱく質のメニューです。手軽に作れるので、ぜひ調理してみてください。



中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	たんぱく質				%	mg	mg	A μgRE		
平均栄養摂取量	805	15	26	363	3.2	258	0.70	0.57	35	4.6	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

【給食献立表の見方】  
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。  
②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。  
【加工食品のアレルギーの記載について】  
加工食品の食品名の後に( )で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

☆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。