

日付	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[麦ごはん] 精白米 66 おむぎ(押麦) 9	[豆ごはん] 精白米 65 えんどう豆 18	[ごはん] 精白米 75 [マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス) 20 (3mm厚さ)	[ごはん] 精白米 75 [肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [魚のオイスターソース] ホキ角切り澱粉 40 (2cm角)	[ハムピラフ] 精白米 65 ハム(ボンレス) 20 (6mm厚さ)	[ごはん] 精白米 75 [豚汁] 豚肉 20	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 精白米 75 揚げ油 6	[ごはん] 精白米 75 [やっこ煮] 1~3年25g 4~6年35g	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ 精白米 65 1~3年25g 4~6年35g	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ(1cmカット) 13 いため油 0.5 さけ 2.2 ☆ごま油 0.1 水 93
	[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 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 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115	しお 0.6 さけ 0.4 水 91 [かきたま汁] ☆たまご 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 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	豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1	ハム(ボンレス) 20 (3mm厚さ) ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 さとう 3 オリーブ油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [コーンコロッケ] ☆コーンコロッケ(小麦) 1コ (40g) 揚げ油 4 [ヨーグ] ☆ヨーグ 1本 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 三度豆 11 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [ごまあえ] チンゲン菜 16 キャベツ 33 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 6 乾燥もずく 0.2 はるさめ 2 たまねぎ 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	ホキ角切り澱粉 40 (2cm角) 揚げ油 4 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.8 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 83 [ホタージュース] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95 [フルーツカクテル] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20	豚肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [きぬがさ丼] ☆たまご 44 うすあげ 5 かまぼこ 10 青ねぎ 5 さとう 2 さけ 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 3.5 けずりぶし 1 水 50 [のり] のり 1袋	揚げ油 6 さとう 4 冷凍とうふ(大) 80 4~6年35g 豚肉 20 ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 水 30 [さんまの煮つけ] さんま素焼き 1切 (30g) 赤ワイン 1 土しょうが 1 さとう 2 さけ 1.6 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 2.4 だしこんぶ 0.3 水 16 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01	いため油 1 水 93 [わかめスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 10 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ (50g) 揚げ油 5			
	エネルギー(kcal) 673	540	599	652	572	661	651	626	719	664	655	627
	たんぱく質(g) 22.8	26.0	22.2	24.6	22.1	25.5	20.8	27.9	23.4	28.7	20.6	20.9
	塩分(g) 2.1	2.3	1.5	2.3	1.4	2.5	2.4	2.4	2.5	1.6	1.8	2.4
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
		620	16	29	357	2.2	A μg RE 245	B1 mg 0.45	B2 mg 0.51	C mg 28	5.1	2.2
	平均栄養摂取量	650	エネルギー 18~20% 以下	エネルギー 28~30% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0
	学校給食摂取基準(中学年)											

○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。

○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。

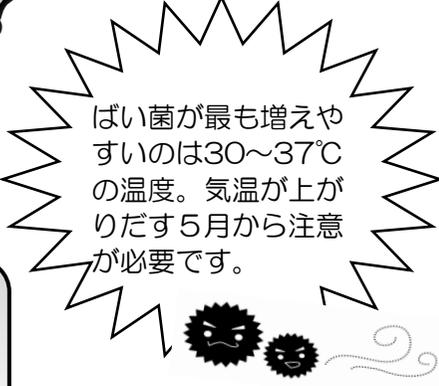
令和3年5月分

日付	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
	[ごはん] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ツナコーンごはん] 精白米 65
	[いそ煮] 豚肉 20 平天 15 ミニミニがんと 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40	[コーンクリームスープ] 皮なし鶏肉 15 白ワイン 1 ホールコーン 20 スイートコーン 25 たまねぎ 33 にんじん 11 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 ☆牛乳 20	炊き込みわかめ 1.5 [きりたんぽ風] 豚肉 15 ちくわ 25 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2	[ラーメン] 焼き豚 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 もやし 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ポークピジョン(缶) 8 水 150	[たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 たまねぎ 11 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110	まぐろオイル漬 15 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.6 こしょう 0.03 [よしの汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 にんじん 11 はくさい 22 干しいたけ 0.5 白ねぎ 5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 くずでん粉 2 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 120
	[おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70 [鮭メンチカツ] ☆国産鮭メンチカツ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[青菜のチャンプル] まぐろオイル漬 15 冷凍とうふ 40 チンゲン菜 22 にんじん 6 たけのこ水煮 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 オイスターソース 0.7 粉かつお 0.5 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[ピビンバ] 牛肉(1cm巾) 20 にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3	皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 にんじん 11 はくさい 22 干しいたけ 0.5 白ねぎ 5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 くずでん粉 2 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 120 [いかのてり煮] いか(2×3cm) 50 さとう 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.5
エネルギー(kcal)	575	734	567	540	599	529
たんぱく質(g)	22.3	27.4	25.1	26.0	23.7	28.2
塩分(g)	1.8	2.8	2.4	2.8	1.9	2.4

材料および使用量(3・4年生量)(g)

# 食中毒ってなあに？

食中毒とは、細菌やウイルスがついた食べ物や、有毒なものが含まれる食べ物を食べることによって、起こる病気のことをいいます。症状や、食べてから症状が出るまでの時間は様々です。家庭でも気をつけましょう。



## 家庭でも気をつけたい 食中毒予防

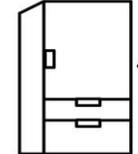
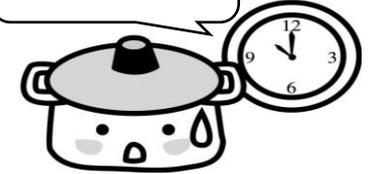


加熱は十分にする。



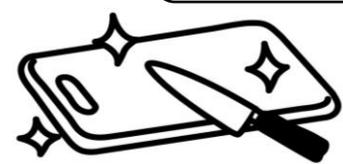
調理の前は、よく手を洗う。

料理を長時間 常温でおかない。



買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる。扉は開けたらすぐ閉める。冷凍食品の解凍は冷蔵庫です。

生もの(肉、魚)を切った 包丁、まな板はよく洗う。



厚生労働省が健康のために推奨している1日の野菜摂取目標量は、350g(成人)。じゃがいものスープ煮は、野菜をたっぷり食べることのできるメニューです。朝ごはんにも、おすすめですよ。

健康のために、野菜をたべよう！



～献立紹介～

### 18日 じゃがいものスープ煮

材料	分量(4人分)
ウインナー	120g
じゃがいも	330g
たまねぎ	270g
にんじん	100g
ホールコーン	90g
白ワイン	大さじ1
しお	小さじ1/2
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1
洋風スープの素	適量

＜作り方＞

- ① ウインナー…1センチ巾、じゃがいも…2センチ角、たまねぎ…2センチ巾 くし切り にんじん…5ミリ いちょう切り
- ② 分量の水を煮たて、洋風スープの素を入れ、にんじん、たまねぎを加え、煮る。
- ③ ホールコーン、じゃがいもを加え、さらに煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなれば、ウインナーを加え、調味し、白ワインを入れ、仕上げる。

※市販の洋風スープの素の使用量の目安を参考に、ご使用ください。