

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ひじきごはん] 精白米 65	[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	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[菜めし] 精白米 75	[チキンピラフ] 精白米 65	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75
	[とうふのチャップル] 豚肉 30 冷凍とうふ 80 にんじん 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 はるさめ 6 粉かつお 0.2 いため油 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 ☆ごま油 0.5	[キーマカレー] 合挽肉 25 ひきわり大豆 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 0.03 みりん 13 ☆カレールー(小麦) 13 とりがらスープ 10 水 90	[かぼちゃのクリームスープ] ウインナー 15 かぼちゃピューレ 30 スイートコーン 11 かぼちゃ 30 たまねぎ 48 パセリ 0.6 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 33 ☆生クリーム 2.2 ☆生クリーム 2.2 とりがらスープ 11 水 66	[皮なし鶏肉] うすあげ 1.5 ちくわ 2.5 平天 10 ミニミニがんと 10 にんじん 6 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 3.7 みりん 1.8 [みそ汁] けずりぶし 1 カットわかめ 0.6 じゃがいも 22 たまねぎ 22 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [牛肉とごぼうの煮物] 牛肉 20 板こんにやく 10 ごぼう 16 にんじん 11 三度豆 5 さとう 2.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 水 10 [アーモンドミニフィッシュ] ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[関東煮] 皮なし鶏肉 20 合挽肉 25 豚肉 20 ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんにく 0.1 はくさい 55 にんじん 11 しめじ 6 チンゲン菜 11 しお 0.6 えのきたけ 11 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 しお 0.2 [大根のいため煮] うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 うすあげ 2 切干しだいこん 7 にんじん 8 いため油 0.8 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.5 水 20	[ハ宝菜] 豚肉 20 ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 チンゲン菜 11 しお 0.6 えのきたけ 11 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 しお 0.2 [洋風野菜炒め] だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140 [まぐろのやまと煮] ズッキーニ 15 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ 揚げ油 4 [ノンアレルギーマーガリン] マーガリン(ノンアレルギー) 1袋	[ミートパンネ] 合挽肉 25 豚肉 20 ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんにく 0.1 はくさい 55 にんじん 11 しめじ 6 チンゲン菜 11 しお 0.6 えのきたけ 11 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 しお 0.2 [赤ワイン] 赤ワイン 2.4 トマトケチャップ 14 トマトピューレ 6 バジル 0.03 オレガノ 0.03 [野菜スープ] ベーコン 7 じゃがいも 15 たまねぎ 16 にんじん 8 キャベツ 9 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 だしこんぶ 0.4 ポークフィヨン(缶) 4 水 85 [すだちゼリー] すだちゼリー 1コ	[八宝菜] 豚肉 20 ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 チンゲン菜 11 しお 0.6 えのきたけ 11 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 しお 0.2 [ポトフ] 菜めし 2.5 皮なし鶏肉 20 肉きざみうどん 豚汁 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 水 130 [ホールコーン] ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 ちくわ 7 トマト缶詰(ダイス) 30 にんにく 0.6 いため油 1 しお 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 8	[菜めし] 精白米 75 菜めし 2.5 皮なし鶏肉 20 肉きざみうどん 豚肉 10 にんじん 7 エリンギ 5 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 オリーブ油 2 たまねぎ 22 にんじん 11 しお 0.9 こしょう 0.03 しめじ 11 とりがらスープ 8 水 84 しお 0.2 かたくり粉 1 [トマトのスープ煮] ベーコン 15 かぼちゃ 30 けずりぶし 1.5 水 140 ズッキーニ 15 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ 揚げ油 4 [ノンアレルギーマーガリン] マーガリン(ノンアレルギー) 1袋	[チキンピラフ] 精白米 65 ☆ベビーパン 1コ 精白米 75 皮なし鶏肉 20 肉きざみうどん 豚肉 15 じゃがいも 5 たまねぎ 60 にんじん 6 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 ズッキーニ 15 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ 揚げ油 4 [ノンアレルギーマーガリン] マーガリン(ノンアレルギー) 1袋	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ 精白米 75 皮なし鶏肉 20 肉きざみうどん 豚肉 15 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 ズッキーニ 15 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ 揚げ油 4 [ノンアレルギーマーガリン] マーガリン(ノンアレルギー) 1袋	[ごはん] 精白米 75 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 ズッキーニ 15 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ 揚げ油 4 [ノンアレルギーマーガリン] マーガリン(ノンアレルギー) 1袋
	エネルギー(kcal) 651	685	651	538	567	608	675	689	553	577	603	558
	たんぱく質(g) 26.5	22.3	23.0	23.3	22.0	22.4	23.1	21.8	27.4	20.6	24.2	20.6
	塩分(g) 1.5	1.8	2.6	3.0	1.4	1.9	1.7	2.4	2.9	2.2	2.2	2.2

	エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	622	15	29	339	2.2	256	0.48	0.52	23	5.4	2.2
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの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、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月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6月分

日付	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 64	[ごはん] 精白米 75	[ナン] ☆ナン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 70	
	[ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [枝豆コーン] むき枝豆 20 ホールコーン 20 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	玄米 11 [よせなべ風] 豚肉 15 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 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 けずりぶし 2 水 70 [さばの煮付け] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[中華スープ] 1~6年 70g [カレーシチュー] 豚肉 10 カットすり身 20 たまねぎ 22 にんじん 11 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ポークパイオン(缶) 10 水 120 [マーボー丼] なす 22 いため油 1 鶏挽肉 20 土しょうが 0.5 たまねぎ 28 にんじん 11 青ねぎ 3 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 しお 0.2 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 みそ 2 八丁風みそ 2 トウバンジャン 0.05 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 ポークパイオン(缶) 2 水 10	[ナン] 1~6年 70g [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 ☆カレールウ(小麦) 13 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[厚揚げと豚肉のみそ煮] 豚肉 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 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 2 みそ 5 とりがらスープ 5 [とうがんのスープ] 皮なし鶏肉 10 とうがん 38 にんじん 3 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.2 ポークパイオン(缶) 7 水 80	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 1コ [シーフードスープスパ] ベーコン 10 ☆むきえび 10 いか(1×4cm) 10 ☆スパゲティ 15 たまねぎ 33 にんじん 16 パセリ 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 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆小麦粉 4 ☆バター 2 いため油 1 ☆牛乳 20 白ワイン 1 ☆生クリーム 2 [フライドポテト] じゃがいも 66 揚げ油 6 食卓塩 0.1	[中華風かやくごはん] 精白米 65 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 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 干しいたけ 0.6 にんじん 12 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 1.1 みりん 1.1 ポークパイオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17 [杏仁豆腐] もも缶 15 パイン缶 15 みかん缶 15 ☆杏仁寒天(乳) 20	[ごはん] 精白米 75 [豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5 いため油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 大豆の華(フレク) 3 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [のり] のり 1袋	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ [かぼちゃのポターージュ] かぼちゃ 33 にんじん 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 1 こしょう 0.03 ☆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 90 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 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 [きんぴらごぼう] ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2	
	エネルギー(kcal)	729	661	560	600	604	759	610	596	646	557
	たんぱく質(g)	29.5	31.8	22.5	26.2	23.7	25.2	23.6	21.0	21.9	20.3
	塩分(g)	2.6	1.7	2.1	3.3	1.8	2.5	2.1	1.1	2.9	2.4

地産地消の取り組み

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取り組みのことを「地産地消」と言います。大東市の学校給食では、みなさんに食べ物について関心を深めてもらうために、地域のお米や野菜を取り入れて、農家の方々が地元の皆さんのために、化学肥料や農薬を少なくして、毎日草取りなどの世話をしながら、大切に育ててくださっています。

毎年、たまねぎは龍間の畑で6月に収穫され、7月の給食に使われています。

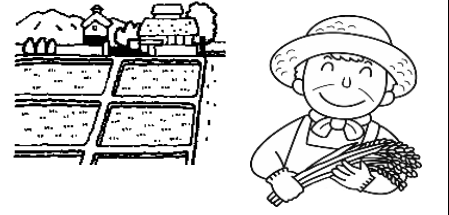


龍間の畑の様子

また、12月には谷川地域や野崎地域で作られた「ヒノヒカリ」という種類の新米を使います。

「ヒノヒカリ」は、近畿より南の暖かい地方の気候でよく育つ種類で、粘りが強くモチモチした食感が特徴です。

地元で育てられた野菜とお米、味わっていただきます。



～献立紹介～
14日(月)
トマトのスープ煮

【材料】	【分量】(4人分)
ベーコン	90g
かぼちゃ	180g
なす	90g
ズッキーニ	90g
たまねぎ	130g
トマト缶詰(ダイス)	180g
にんにく	4g
いため油	小さじ1
しお	小さじ1/2
こしょう	少々
トマトケチャップ	小さじ1
白ワイン	小さじ1
洋風スープの素	適量
水	300cc

- 【作り方】
- ① ベーコン、たまねぎ…1cm巾、かぼちゃ、なす…1cmいちよう切、ズッキーニ…1cm半月切、にんにく…みじん切り
 - ② 鍋を熱し油を入れ、にんにく、ベーコン、たまねぎ、なす、ズッキーニを炒め、さらにトマトを加え、塩、こしょうする。
※トマト缶は汁も入れる。
 - ③ 分量の水、洋風スープの素、ケチャップを入れ、かぼちゃを煮る。
 - ④ かぼちゃがやわらかくなれば、白ワインを加え仕上げる。

※市販の洋風スープの素の使用量の目安を参考にしてください。