

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 芽ひじき 1.3 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 水 83 [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 平天 10 ミニミニがんと 10 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 1 水 40 [ごまあえ] 赤ワイン 2.4 チンゲン菜 16 キャベツ 33 ☆白ごま 1 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	[ミートペンネ] 合挽肉 25 ☆ペンネ 25 にんじん 19 にんにく 0.1 たまねぎ 53 エリンギ 6 パセリ 1 オリーブ油 1.2 しお 0.1 こしょう 0.03 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 いか(1×4cm) 10 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 しお 0.2 こしょう 0.03 しお 0.2 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 オリーブ油 0.7 水 15 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ (50g) 揚げ油 5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ポトフ] 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 水 50 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 さけ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[菜めし] 精白米 75 菜めし 2.5 [ぶたたま汁] たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 チンゲン菜 11 しお 0.9 えのきたけ 11 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [まぐろのやまと煮] まぐろ角切り(2cm角) 30 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	[チキンピラフ] 精白米 65 皮なし鶏肉 20 肉きざみうどん [豚汁] 牛肉 15 うすあげ 5 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 しお 0.2 水 84 うすくちしょうゆ 4 [トマトのスープ煮] ベーコン 15 かぼちゃ 30 なす 15 水 140 ズッキーニ 15 [いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ たまねぎ 22 トマト缶詰(ダイス) 30 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 水 20 [塩こんぶ] 塩こんぶ(個包装) 1袋	[ごはん] 精白米 75		
	エネルギー(kcal)	651	685	651	538	567	608	696	689	553	577	603	558
	たんぱく質(g)	26.5	22.3	23.0	23.3	22.0	22.4	22.7	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	1.8	2.4	2.9	2.2	2.2	2.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	623	15	29	341	2.1	256	0.48	0.51	23	5.5	2.2
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの18-20%以下	しぼうの26-30%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 水 115 [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 ☆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。

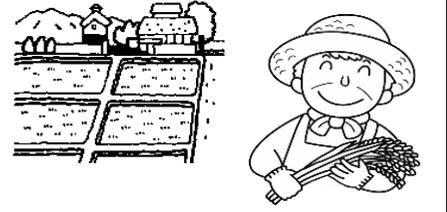


龍間の畑の様子

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

- 【作り方】
- ① ベーコン、たまねぎ…1cm巾、かぼちゃ、なす…1cmいちょう切、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。