

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
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	[ごはん] 精白米 75	[かやくごはん] 精白米 65	[麦ごはん] 精白米 66	[ごはん] 精白米 75	[中華パン] ☆中華パン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[わかめごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[えびピラフ] 精白米 60	[ごはん] 精白米 75
	[魚のオイスターソース] ホキ角切り濃粉(2cm角) 40	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100	皮なし鶏肉 10	おおむぎ(押麦) 9	[そうめん入りすまし汁] ちらしかまぼこ(星形・黄・オレンジ) 10	[とうふのチリソース煮] 冷凍とうふ 80	[いそ煮] 皮なし鶏肉 20	炊き込みわかめ 1.5	[豆乳ポタージュ] 皮なし鶏肉 10	[スタミナ炒め] 豚ひき肉 30	[やきスバゲティ] ☆むきえび 20	精白米 60	[たまごトック] 精白米 75
	揚げ油 4	豚ひき肉 16	ちくわ 4	[夏野菜のカレーシチュー] 牛肉 20	冷凍とうふ 80	豚肉 20	平天 15	[みそ汁] じゃがいも 22	皮なし鶏肉 10	豚ひき肉 30	☆むきえび 20	精白米 60	[たまごトック] 精白米 75
	キャベツ 55	たまねぎ 44	つきこんにやく 9	かぼちゃ 18	カットわかめ 0.6	たまねぎ 44	ミニミニがんも 10	たまねぎ 22	たまねぎ 33	豚ひき肉 30	☆むきえび 20	精白米 60	[たまごトック] 精白米 75
	にんじん 11	にんじん 16	にんじん 5	なす 14	☆そうめん 10	にんじん 11	芽ひじき 2	にんじん 11	にんじん 11	土しょうが 0.6	ちくわ 10	にんじん 6	☆たまご 28
	たまねぎ 44	青ねぎ 2	ささがきごぼう 4	たまねぎ 35	にんじん 5	青ねぎ 3	じゃがいも 33	チンゲン菜 11	スイートコーン 15	にんにく 0.6	☆スバゲティ 25	エリンギ 5	トック 20
	たけのこ水煮 10	干しいたけ 0.5	さけ 1.1	にんじん 11	チンゲン菜 11	土しょうが 0.3	板こんにやく 20	みそ 10	いため油 1	にんじん 22	にんじん 16	オリーブ油 1.8	にんじん 11
	干しいたけ 0.5	土しょうが 0.8	うすくちしょうゆ 1.5	にんにく 0.5	しお 0.3	にんにく 0.3	にんじん 16	煮干し 1	しお 0.9	いため油 0.5	キャベツ 53	しお 0.8	青ねぎ 5
	土しょうが 0.3	いため油 0.8	こいくちしょうゆ 3.5	土しょうが 0.5	みりん 0.5	いため油 0.5	さとう 3	だしこんぶ 0.3	こしょう 0.03	チンゲン菜 33	しお 0.3	ポーンストック 2	うすくちしょうゆ 3
	いため油 1	しお 0.1	水 85	いため油 1	うすくちしょうゆ 4	しお 0.2	こいくちしょうゆ 4	水 130	☆小麦粉 5	白菜キムチ 25	こしょう 0.03	水 81	とりがらすープ 10
	しお 0.1	さとう 1.2	[豚汁] 豚肉 20	しお 0.1	だしこんぶ 1	こしょう 0.03	けずりぶし 0.5	[鮭フライ] ☆サーモンフライ(小麦) 1コ	☆バター 5	☆白ごま 1.2	ウスターソース 6	[アヒアコ] 水 110	
	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 1	じゃがいも 33	こしょう 0.03	けずりぶし 1.5	さとう 1	水 40	揚げ油 5	☆牛乳 25	す 1.3	トンカツソース 5	皮なし鶏肉(5gカット) 15	[ピビンバ] 水 110
	さけ 0.5	みそ 2.5	たまねぎ 22	☆カレールウ(小麦) 12	水 150	うすくちしょうゆ 2	[おひたし] 揚げ油 5		豆乳(無調整) 15	さとう 1.3	[フルーツカクテル] もも缶 20	ベーコン 5	牛肉(1cm巾) 20
	こいくちしょうゆ 3	八丁風みそ 2.5	たまねぎ 22	水 105	[鶏そぼろ丼] 鶏挽肉 40	トマトケチャップ 6	チンゲン菜 16		☆生クリーム 2	こいくちしょうゆ 4	もも缶 20	たまねぎ 33	にんじん 22
	オイスターソース 2	トウバンジャン 0.1	にんじん 11	[お魚ナゲット] おさかなナゲット 2コ	鶏挽肉 40	チリソース 6	キャベツ 33		とりがらすープ 8	☆ごま油 1	みかん缶 20	にんじん 11	チンゲン菜 44
	ポークフィオン(缶) 3	☆ごま油 0.3	青ねぎ 3	揚げ油 4	たまねぎ 44	トウバンジャン 0.1	粉かつお 0.3		水 80	[とうがんのスープ] 皮なし鶏肉 10	パイ缶 20	じゃがいも 33	にんにく 0.5
	水 15	かたくり粉 0.7	みそ 10	揚げ油 4	土しょうが 0.5	かたくり粉 1	さとう 0.4		[ラタトゥーユ] ベーコン 15	とうがん 38	冷凍ゼリー(レモン) 20	白ねぎ 3	いため油 0.9
	かたくり粉 1	ポークフィオン(缶) 2	けずりぶし 1		青ねぎ 2	とりがらすープ 6	みりん 0.5		なす 16	にんじん 3		にんにく 0.5	さとう 2.5
	☆ごま油 0.5	水 8	水 130		いため油 1	水 10	うすくちしょうゆ 1.5		ズッキーニ 11	しお 0.3		いため油 0.5	こいくちしょうゆ 3.5
	[チンゲン菜のスープ] ベーコン 10	[棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15	[高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10		こいくちしょうゆ 4	[キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44	いため油 0.5		たまねぎ 16	こしょう 0.01		ホールコーン 20	☆白ごま 1.5
チンゲン菜 11	キャベツ 33	しお 0.2		さとう 2.5	ホールコーン 10	[いわしの佃煮] いわしの佃煮 1袋		かぼちゃ 11	うすくちしょうゆ 2		スイートコーン 25	☆ごま油 0.3	
たまねぎ 11	きゅうり 10	さとう 2.5		みりん 1	[コールスロートトressing] コールスロートトressing 1袋			トマト缶(ダイス) 11	かたくり粉 0.3		しお 0.7	[フロゼンヨーグルト] ☆フロゼンヨーグルト 1コ	
しお 0.2	にんじん 6	みりん 1.5		[七タゼリー] 七タゼリー 1コ				にんにく 0.1	だしこんぶ 0.2		しお 0.7	[フロゼンヨーグルト] ☆フロゼンヨーグルト 1コ	
こしょう 0.02	いため油 0.5	うすくちしょうゆ 2.4						オリーブ油 1	ポークフィオン(缶) 7		こしょう 0.03	とりがらすープ 10	
うすくちしょうゆ 1	しお 0.1	けずりぶし 0.8						しお 0.2	水 80		水 90	水 90	
だしこんぶ 0.4	こしょう 0.02	水 30						こしょう 0.02	[のり] のり 1袋		[エンパナーダ] ☆エンパナーダ(小麦) 2コ	揚げ油 5	
ポークフィオン(缶) 3	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋							ローリエ粉末 0.02					
水 90								赤ワイン 1					
[ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋													
学校給食献立表は7・8月の配付となります。 夏休みをはさみますが、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。													
エネルギー(kcal)	614	643	582	625	626	603	591	593	665	576	576	675	681
たんぱく質(g)	27.4	23.8	27.3	21.2	22.6	24.1	24.9	23.3	23.2	22.3	21.2	25.7	25.3
塩分(g)	2.7	1.6	2.9	1.9	2.5	2.5	1.7	2.3	2.5	2.1	2.0	2.9	2.0
	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		
						Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
平均栄養摂取量	630	15	27	348	2.3	248	0.45	0.49	27	5.1	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7・8月分

日付	8月27日(金)	8月30日(月)	8月31日(火)
材料および使用量(3・4年生量)(g)			
[ごはん]	[ごはん]	[ごはん]	[コッペパン]
精白米 75	精白米 75	☆コッペパン 1コ	
[肉じゃが]	[厚揚げの五目炒め煮]	[チリコンカーン]	
牛肉 25	豚肉 20	いんげん豆(ゆで) 15	
じゃがいも 55	冷凍厚揚げ 50	合挽肉 20	
つきこんにやく 20	にんじん 22	ベーコン 5	
たまねぎ 33	干しいたけ 0.5	☆シエルマカロニ 10	
にんじん 22	たけのこ水煮 10	たまねぎ 44	
さとう 3	チンゲン菜 16	にんじん 16	
こいくちしょうゆ 5	たまねぎ 22	エリンギ 6	
けずりぶし 0.5	白ねぎ 1	にんにく 0.5	
水 30	にんにく 0.5	いため油 1	
[切干し大根のごまあえ]	土しよが 0.5	しお 0.5	
チンゲン菜 33	いため油 1	こしょう 0.03	
切干しだいこん 4	さけ 2	赤ワイン 1	
☆白ごま 1	さとう 2	トマケチャップ 7	
さとう 0.5	うすくちしょうゆ 3	トマトピューレ 10	
みりん 1	八丁風みそ 2	ウスターソース 1	
うすくちしょうゆ 1.5	トウバンジャン 0.1	チリパウダー 0.05	
いため油 0.5	とりがらスープ 5	とりがらスープ 10	
[ヨーグ]	かたくり粉 1	水 70	
☆ヨーグ 1本	水 15	[ちくわフライ]	
	[じゃがきんぴら]	ちくわ(1/2本)	
	じゃがいも 44	1~2年 1コ	
	にんじん 5	3~6年 2コ	
	いため油 0.4	☆小麦粉 8	
	☆ごま油 0.2	水 10	
	☆白ごま 0.5	☆パン粉 9	
	さとう 0.8	揚げ油 5	
	こいくちしょうゆ 2	[ぶどうゼリー]	
	[ふりかけ]	国産ぶどうゼリー 1コ	
	ふりかけ 1袋		
エネルギー(kcal)	605	629	788
たんぱく質(g)	21.5	22.5	31.3
塩分(g)	1.3	1.6	3.1

チリコンカーン(メキシコ料理)



スペイン語で『肉入りトウガラシ』を意味します。牛ひき肉やたまねぎをよく炒め、いんげん豆、トマト、チリパウダーを煮込んだメキシコ料理です。「チリコンカン」「チリコンカルネ」「チリ」とも呼ばれます。

フライドポテト(ベルギー料理)



じゃがいもをたんざくに切って、油で揚げた料理です。アメリカでは、「フレンチフライ」イギリスでは「チップス」フランスでは「フリット」と言われます。世界中で食べられています。

マーボードーフ(中国料理)



中国四川省の代表的な料理です。豚ミンチととうふをピリッとからいトウバンジャンなどで味つけしていただくためのものです。中国料理の中でも四川料理は、からいのが特徴です。

世界の料理

給食では毎月、日本料理のほか、国際色ゆたかないろいろな国の料理などバラエティーにとんだ献立が出てきます。それぞれの国の文化や風土から生まれた献立もあります。ぜひこの機会にどこの国の料理かおぼえるといいですね。7月には、大東市と交流のある南アメリカにあるコロンビアの料理の『アヒアコ』『エンパナーダ』が新献立として登場します。楽しみにしておいてください。

給食に登場する『世界の料理』を一部紹介します。



ポトフ(フランス料理)



ポトフは、フランス語で“ポット(鍋)のフ(火)”の意味の『火にかけた鍋』のことです。フランスでよく食べられる家庭料理です。ソーセージなどの肉類と大きく切った野菜を長い時間かけて、鍋でじっくり煮込んだ料理です。

カレー(インド料理)



カレーは、給食でいちばん人気のあるメニューです。カレー粉などいろいろなスパイスを使って、肉や野菜などさまざまな食品に味をつけた料理です。もともとインドを代表する料理ですが、日本には、明治時代にイギリスから伝わりました。

ミートペンネ(イタリア料理)



ペン先の形をしたペンネというパスタをゆでて、ミートソースでからめた料理です。トマト味のミートソースにバジルとオレガノのハーブが入っているので、本格的なイタリア料理の味でとてもおいしいです。



〈材 料〉	〈分量(4人分)〉		
皮なし鶏肉	90g	ホールコーン	120g
ベーコン	30g	クリームコーン	150g
たまねぎ	200g	いため油	小さじ1
にんじん	66g	塩	小さじ1弱
じゃがいも	200g	こしょう	少々
白ねぎ	18g	とりがらスープ※	60cc
にんにく	1かけ	水	540cc

【作り方】
 ①材料を切る。鶏肉-5gカット ベーコン-1センチ巾 たまねぎ-1/4 5ミリ巾 にんじん-5ミリいちょう切
 じゃがいも-1センチいちょう切 白ねぎ-ななめうす切 にんにく-みじん切
 ②鍋を熱し、油、にんにくを入れ、鶏肉、ベーコン、にんじんを炒め、たまねぎ、白ねぎを入れ、塩、こしょうしてよく炒める。
 ③材料に火が通ったら、さらにじゃがいもを加え炒め、とりがらスープ、水、ホールコーンを加えて煮る。
 ④煮上がれば、クリームコーンを加えて仕上げる。 ※じゃがいもを煮溶かすと、本場の味に近くなる。
 ※家庭でスープの素を使用する場合は塩分、水分を加減してください。

★献立紹介★

16日(金)

アヒアコ(コロンビア料理)