

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[菜めし] 精白米 75 菜めし 2.5 [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 [さんまの煮つけ] さんま素焼き (40g) 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	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 キャベツ 27 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50 [豆腐ナゲット] ☆豆腐ナゲット (小麦) 2コ 揚げ油 4 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ごはん] 精白米 75 [みそ汁] じゃがいも 22 にんじん 11 えのきたけ 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [牛丼] 牛肉 20 かまぼこ 10 たまねぎ 55 白ねぎ 5 しめじ 11 いため油 1 さとう 2 さけ 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 5 [紫いもチップス] 紫いもチップス 1袋	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 キムチ 13 いため油 0.5 こいくちしょうゆ 3.2 さけ 2.2 ☆ごま油 0.1 水 93 [中華スープ] 皮なし鶏肉 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 ポークフィヨン(缶) 10 水 120 [じゃがいもソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 オリーブ油 0.5	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ [トマトのスープ煮] ベーコン 15 かぼちゃ 30 なす 15 ズッキーニ 15 たまねぎ 22 トマト缶詰 (ダイス) 30 にんにく 0.6 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 みりん 1.2 ☆ごま油 0.5 チキンブイオン 4 水 50 [ミンチカツ] ☆ミンチカツ 1コ (小麦) 揚げ油 5 [ソース] ソース 1袋 (とんかつ) [ヨーグルト] ☆ヨーグルト 1コ (プラス) [のり] のり 1袋	[ごはん] 精白米 75 [とうふのチャンプル] 豚肉 30 冷凍とうふ 100 にんじん 20 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 はるさめ 7 粉かつお 0.25 いため油 1 しお 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.2 ☆ごま油 0.5 [コーンたまごスープ] ☆たまご 13 スイートコーン 15 ホールコーン 5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.7 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90 [のり] のり 1袋	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ 精白米 75 [肉きざみうどん] 牛肉 15 うすあげ 5 ☆うどん 60 たまねぎ 22 にんじん 6 しめじ 11 青ねぎ 3 だいこん 22 ☆白ごま 1.5 にんじん 16 いため油 1 白ねぎ 6 さけ 1 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.5 水 140 [ちくわの天ぷら] ちくわ(本) 1 1~2年(1/2本) 1コ 3~6年(1本) 2コ ☆小麦粉 8 水 10 揚げ油 5 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[ごはん] 精白米 75 [ちゃんこ煮] ミートボール 20 豚肉 25 焼きとうふ 15 鮭角切り 15 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 22 にんじん 16 いため油 1 白ねぎ 6 さけ 1 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 1 けずりぶし 1 水 70 [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 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [豚肉のごま煮] じゃがいも 25 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 にんにく 0.5 土しょうが 1 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 [うのはな] 粉末高野豆腐 6 ちくわ 5 うすあげ 5 にんじん 6 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 いため油 1 さとう 1.3 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 しお 0.05 けずりぶし 0.5 水 30	[ナン] ☆ナン 1コ 70g(1~6年) [カレーシチュー] 皮なし鶏肉 20 牛肉 25 じゃがいも 55 キャベツ 33 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 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ 1コ (小麦) 揚げ油 5 [冷凍みかん] 冷凍みかん 1コ	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げと鶏肉のみそ煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 キャベツ 33 にんじん 16 にんじん 11 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 みそ 5 とりがらスープ 5 [かきたま汁] ☆たまご 13 えのきたけ 11 青ねぎ 2 しお 0.2 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 90	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ [ポテトのミートソース煮] 合挽肉 20 じゃがいも 88 たまねぎ 44 にんじん 11 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 5 ウスターソース 2 ☆デミグラスソース (小麦) 5 水 30 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7	
	エネルギー (kcal)	645	788	562	524	733	646	594	557	641	636	599	568
	たんぱく質 (g)	26.4	22.6	21.5	22.4	26.7	25.5	27.8	23.0	24.4	28.5	24.2	20.2
	塩分 (g)	2.5	2.5	2.1	2.3	2.6	1.6	2.5	1.7	1.3	3.3	1.7	2.1
		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	16	29	347	2.4	234	0.46	0.49	26	5.4	2.25	
	学校給食摂取基準 (中学年)	650	エネルギーの15~20%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大アレルゲン(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9月分

日付	17日(金)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60 大豆(水煮) 10 皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4.1 水 76 [秋のみそ汁] 豚肉 20 さつまいも 22 えのきたけ 11 しめじ 11 まいたけ 6 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [切干し大根のおひたし] チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [鶏肉と里芋のごま煮] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 板こんにやく 20 冷凍厚揚げ 20 平天 10 にんじん 11 だいこん 22 ☆白ごま 1.5 いため油 0.5 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 けずりぶし 1 水 50 [すまし汁] ☆ささめふ 0.5 えのきたけ 11 青ねぎ 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 100 [月見ゼリー] 月見ゼリー 1コ (えび・小麦)	[チキンピラフ] 精白米 65 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 にんじん 6 こしょう 0.03 とりがらすープ 8 水 84 [かぼちゃのポタージュ] 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 とりがらすープ 8 水 90 [えびカツ] ☆えびカツ 1コ (えび・小麦) 揚げ油 5	[クファージュシー] 精白米 65 おおむぎ(押麦) 5 こいくちしょうゆ 3 水 95 豚肉 10 細切りこんぶ 1 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.5 こいくちしょうゆ 1 けずりぶし 1 ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 細ぎりきわかめ 10 (冷凍) にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 いため油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 さけ 1 水 2 かたくり粉 0.6 水 17 [えだまめポテト] むき枝豆 20 じゃがいも 44 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 10 ミニミニがんも 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 [きわかめきんぴら] 牛肉(1cm巾) 10 細ぎりきわかめ 10 (冷凍) にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 いため油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 さけ 1 水 2 かたくり粉 0.6 水 17 [えだまめポテト] むき枝豆 20 じゃがいも 44 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [シーフードスパゲティ] いか 15 ☆むきえび 15 ベーコン 10 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 エリンギ 5 にんにく 0.5 パセリ 0.5 いため油 2 しお 0.4 こしょう 0.03 さとう 0.3 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [オレンジパンチ] みかん缶 30 寒天缶 30 みかんジュース 20 さとう 1.5 水 2.5 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	[やきめし] 精白米 70 水 96 ハム 11 (ボンレス)6mm にんじん 12 干しいいたけ 0.5 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 [中華風たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 25 たけのこ水煮 7 干しいいたけ 0.5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1.1 だしこんぶ 0.3 ポークパイオン(缶) 9 水 120 [はるまき] ☆はるまき 1コ (小麦) 揚げ油 5	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [クリームスープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらすープ 10 水 60 [ごぼうサラダ] まぐるオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋
エネルギー(kcal)	537	600	670	630	598	618	657	665
たんぱく質(g)	24.2	22.2	24.9	24.6	24.1	26.0	22.7	24.2
塩分(g)	2.9	1.8	2.6	2.3	1.7	2.1	2.8	2.6

材料および使用量(3・4年生量)(g)



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する

献立紹介

17日(金) ひじき大豆ごはん 《作り方》

【材料・分量】

米	2合	うすあげ	8g	みりん	小さじ2
大豆(水煮)	50g	芽ひじき(乾)	6g	薄口しょうゆ	小さじ2
鶏肉	50g	にんじん	30g	濃口しょうゆ	大さじ1
			水		380cc程度

- ①うすあげ…小さく切り、油ぬきをする
にんじん…せん切り ひじき…水でもどす
鶏肉…小さく切る
- ②米は洗って、分量の水につけておく。
- ③②に具と調味料を入れて炊く。

ひと口30回かんで食べると体にいいこといっぱい!

2年生の道徳教材で「かむかむメニュー」という教材があります。それに合わせて、給食でもよくかんで食べることを意識してもらうために17日に「かむかむメニュー」が出ます。

