

日付	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	
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	[カレーピラフ] 精白米 65	[黒糖ペーパー] ☆黒糖ペーパー 1コ	[わかめごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[くりごはん] 精白米 70	
	[あんかけ豆腐] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 にんじん 11 たまねぎ 22 たけのこ水煮 5 干しいたけ 1 もやし 20 青ねぎ 4 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 0.7 しお 0.1 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 とりがらスープ 5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 2 水 40	[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	[魚のオイスターソース] ホキ角切り濃粉 40 (2cm角) 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 44 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さばのみそ煮 1切 さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 水 15	[カレーピラフ] 皮なし鶏肉 20 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 1 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 トウバンジャン 0.1 水 130 いため油 1 しお 0.8 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 95	[カレーピラフ] 皮なし鶏肉 20 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 1 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 トウバンジャン 0.1 水 130 いため油 1 しお 0.8 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 95	[黒糖ペーパー] ☆黒糖ペーパー 1コ [ピリからラーメン] 炊き込みわかめ 1.5 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 マロニー(5cmカット) 4 にんじん 11 はくさい 22 いとこんにやく 15 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 1 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4	[わかめごはん] 炊き込みわかめ 1.5 [きりたんぽ風] 牛肉 25 じゃがいも 66 たまねぎ 33 にんじん 16 はくさい 22 いとこんにやく 15 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 1 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4	[ごはん] 精白米 75 [キムチ肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 66 たまねぎ 33 にんじん 16 はくさい 22 いとこんにやく 15 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 1 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4	[コッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ [野菜スープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ(大) 88 ウインナー 20 じゃがいも 22 たまねぎ 22 いとこんにやく 22 はくさい 48 にんじん 16 しめじ 6 白ねぎ 6 こいくちしょうゆ 2.2 うすくちしょうゆ 2.2 みりん 1.1 水 50 [シーチンのそぼろ煮] まぐるオイル漬 40 さとう 1 みりん 1.3 いちごジャム 1袋	[ごはん] 精白米 75 [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 白ねぎ 6 こしょう 0.03 ポークフィオン(袋) 5 水 50 ホールコーン 40 ☆バター 0.8 しお 0.1 こしょう 0.02 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[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 干しいたけ 0.5 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 水 120 ☆ごま油 1 水 80 [五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 22 はるさめ 2 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポークフィオン(缶) 10 水 120	[くりごはん] 精白米 70 日本ぐり 15 しお 1 水 98 [けんちん煮] 皮なし鶏肉 25 冷凍とうふ(大) 30 うすあげ 5 さといも 33 だいこん 22 れんこん 16 にんじん 16 いため油 0.8 さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 30 [しろ菜と平天の煮びたし] 平天 10 おおさかしろな 44 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.5 水 10	
	エネルギー(kcal)	660	646	664	661	532	568	596	665	648	639	639	583
	たんぱく質(g)	25.6	30.0	26.3	20.8	23.1	25.1	23.0	26.8	29.0	21.7	25.9	23.9
	塩分(g)	1.2	2.1	2.5	2.4	2.8	2.4	1.7	2.6	1.5	2.2	2.7	2.3
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	626	16	28	337	2.1	240	0.45	0.51	24	4.6	2.2
		たんぱく質(g)	650	18~20%以下	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)	エネルギー(kcal)	650	18~20%以下	28~30%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10月分

日付	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[中華パン] ☆中華パン 1コ	[切干し大根ごはん] 精白米 65	[玄米ごはん] 精白米 64	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ツナコーンライス] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	
	[コンクリームスープ] ベーコン 10 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 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70	[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 もやし 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	[春雨のひき肉炒め] 合挽肉 30 はるさめ 12 たまねぎ 33 キャベツ 44 にんじん 11 さけ 5 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 いため油 1 こいくちしょうゆ 4	[豚汁] 豚肉 20 つきこんにやく 10 さつまいも 33 ささきごぼう 10 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 水 130 [高野豆腐の唐揚げ] ☆高野豆腐の唐揚げ(小麦) 35 揚げ油 3.5	[カレーシチュー] 皮なし鶏肉 20 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 ☆カレールー(小麦) 13 水 115 [スクランブルエッグ] ベーコン 10 ☆たまご 27 ホールコーン 15 たまねぎ 27 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03	[かやくうどん] 皮なし鶏肉 20 かまぼこ 5 ☆うどん 85 チンゲン菜 11 にんじん 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [ファイバーかきあげ] ハム(ボンレス)3mm厚さ 8 芽ひじき 1 さつまいも 22 たまねぎ 16 三度豆 5 ☆小麦粉 10 しお 0.2 水 4 揚げ油 5 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	まぐるオイル漬 15 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.6 こしょう 0.03 さけ 1 うすくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 5 水 86 [トマトミートボールスープ] ミートボール 25 ☆シェルマカロニ 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 にんじん 11 セロリ 3 にんにく 0.5 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンブイヨン 8 水 90 [フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20	[鶏肉の中華炒め] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 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 ポークブイヨン(缶) 3 水 15 [鮭フライ] ☆サーモンフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにやく 20 だいこん 44 にんじん 16 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 みそ 6 白みそ 2 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(フルーク) 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 [紫いもチップス] 紫いもチップス 1袋	
	エネルギー(kcal)	672	624	639	632	627	597	591	656	609
	たんぱく質(g)	22.3	23.9	23.1	23.9	23.3	25.0	20.4	28.8	22.5
	塩分(g)	3.0	1.9	2.3	2.7	2.3	2.5	2.2	1.5	1.8

秋に美味しい食べ物

実りの秋、食欲の秋、1年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要なことです。

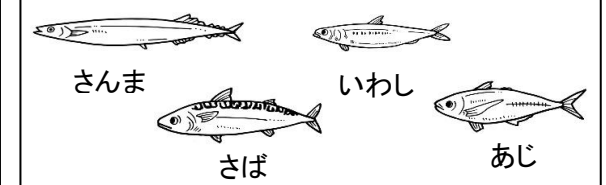
<h3>米</h3>  <p>秋は新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。</p>	<h3>さつまいも</h3>  <p>加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特徴を生かした食べ方です。</p>
<h3>りんご</h3>  <p>さわやかな酸味と甘さが特徴で、カリウムや食物繊維が豊富で健康にも役立ちます。</p>	<h3>ぶどう</h3>  <p>みずみずしさが特徴で、疲労回復に効果があるとされています。</p>

青魚を食べましょう

青魚とは、さんまやさば、いわし、あじなど背中が青い魚のことです。青魚には、体によく働きをする脂が多く含まれています。秋が一番脂がのって、おいしい時期です。青魚には良質な脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのがEPAやDHAです。

EPA(エイコサペンタエン酸)
血液をさらさらにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があります。


DHA(ドコサヘキサエン酸)
脳の発達や成長をうながし、学習能力や記憶力により働きます。



～献立紹介～
18日(月)
くりごはん

〈材料〉
精白米 2合
日本ぐり 60g
しお 4g
水 400cc程度
※給食ではむき生ぐりを使用しています。

〈作り方〉
①少量の湯で塩をといておく。
②米、水を入れた炊飯器に、塩、ぐりを入れて炊く。



くり
くりも秋の代表的な味覚の1つです。くりは日本で昔から食べられています。あまり寒いところでは実がならないので、日本では東北地方より南で多く作られています。くりごはんのほかにも焼きぐり、ゆでぐり、甘露煮、きんとんなどで食べられます。