

日付	1日(月)	2日(火)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[しめじごはん] 精白米 70	[ごはん] 精白米 80	[あげパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[チキンピラフ] 精白米 65	[麦ごはん] 精白米 71	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	
	[すきやき煮] 牛肉 25 さけ 0.5 焼きとうふ 20 いとこんにやく 20 ☆庄縮ふ 2 はくさい 44 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 5 いため油 1 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 10	[中華スープ] 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 もやし 11 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ポークフィオン(缶) 10 水 120	[鮭のクリーム煮] 鮭角切り 30 (皮なし2cm角) さけ 0.5 にんじん 11 たまねぎ 33 じゃがいも 33 しめじ 6 いため油 1 しお 0.7 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	[しめじごはん] 皮なし鶏肉 10 しめじ 15 にんじん 8 さけ 3.7 みりん 0.9 うすくちしょうゆ 5.6 水 88 [豚汁] 豚肉 20 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 にんじん 11 けずりぶし 1.5 だいこん 16 水 130 みそ 10 けずりぶし 1 水 130	[しめじごはん] 精白米 70 皮なし鶏肉 10 しめじ 15 にんじん 8 さけ 3.7 みりん 0.9 うすくちしょうゆ 5.6 水 88 [豚汁] 豚肉 20 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 にんじん 11 けずりぶし 1.5 だいこん 16 水 130 みそ 10 けずりぶし 1 水 130	[のっぺい汁] 揚げ油 6 さとう 4 ウインナー 20 ☆うずら卵 20 丸天 10 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 はくさい 16 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 ちくわ(1/2本) 1 3~6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10	[揚げパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 ウインナー 20 ☆うずら卵 20 丸天 10 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 はくさい 16 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 ちくわ(1/2本) 1 3~6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 はくさい 16 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 ちくわ(1/2本) 1 3~6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10	[あんかけうどん] 皮なし鶏肉 20 ☆うどん 70 にんじん 11 えのきたけ 5 干しいたけ 0.5 はくさい 16 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [たまごスープ] ☆たまご 22 ハム(ボンレス) 10 (3mm厚さ) 水 40 ☆シエルマカロニ 5 じゃがいも 22 にんじん 11 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 水 125	[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 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [たまごスープ] ☆たまご 22 ハム(ボンレス) 10 (3mm厚さ) 水 40 ☆シエルマカロニ 5 じゃがいも 22 にんじん 11 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 水 125	[麦ごはん] 精白米 71 おおもぎ(押麦) 9 [いそ煮] ベーコン 10 さつまいも 33 しめじ 11 えのきたけ 6 生しいたけ 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 とりがらスープ 8 水 80 [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 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	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ ベーコン 10 さつまいも 33 しめじ 11 えのきたけ 6 生しいたけ 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 とりがらスープ 8 水 80 [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 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	[ごはん] 精白米 80 [白身魚のみそ炒め] ホキ角切り濃粉 40 (2cm角) 揚げ油 4 キャベツ 55 たまねぎ 44 にんじん 7 ピーマン 7 白ねぎ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 みそ 3.5 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 トウバンジャン 0.05 さとう 1.5 [わかめスープ] 皮なし鶏肉 6 冷凍とうふ 15 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80
	エネルギー(kcal)	555	617	660	603	592	705	605	581	582	588	698	586
	たんぱく質(g)	22.2	29.9	27.5	26.4	23.5	25.4	21.9	29.6	23.0	23.4	22.6	22.7
	塩分(g)	1.8	1.8	2.2	3.0	1.7	2.6	1.2	2.6	2.4	1.9	2.6	1.8
	平均栄養摂取量	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	
		627	16	28	347	2.2	Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.1	2.26	
	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20~30%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11月分

日付	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[さつまいもごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[豚キムチごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ
	[えびと野菜のスープ煮] ☆むきえび 20 白ワイン 1 ベーコン 10 じゃがいも 44 キャベツ 33 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 10 水 80	[かきたま汁] さつまいも 22 しお 1 さけ 2 水 89 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 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	[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	[カレーシチュー] 牛肉 25 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	[スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス) 20 (3mm厚さ) ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ 16 (1cmカット) 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 [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 たまねぎ 16 しお 0.2 キャベツ 9 パセリ 0.5 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 ポークパイオン(缶) 4 水 85	[ごはん] 精白米 80 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 5 かたくり粉 2 けずりぶし 0.5 水 50 [みそ汁] 冷凍とうふ 10 うすあげ 2 こまつな 16 みそ 7 けずりぶし 1 水 90	[ごはん] 精白米 80 ☆バーガーパン 1コ かぼちゃのクリーミースープ 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 とりがらスープ 11 水 66 [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
	[ひよこ豆のチリソース] ひよこまめ(ゆで) 20 合挽肉 15 にんじん 6 たまねぎ 22 トマト缶詰(ダイス) 20 にんにく 0.3 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 赤ワイン 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 チリパウダー 0.03 水 5	[さんまの香り煮] さんま素焼き 1切 (筒切り40g) にんにく 0.5 土しょうが 0.5 ☆ごま油 0.5 さとう 2 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	[大根のいため煮] 皮なし鶏肉 10 うすあげ 2 切干しだいこん 6.5 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 [塩こんぶ] 塩こんぶ 1袋	[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	[野菜スープ] 皮なし鶏肉 7 じゃがいも 15 たまねぎ 16 にんじん 8 キャベツ 9 パセリ 0.5 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 ポークパイオン(缶) 4 水 85	[はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ (50g) 揚げ油 5		
	[ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋				[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ			
エネルギー(kcal)	655	616	579	638	608	707	643	713
たんぱく質(g)	28.8	24.1	23.4	22.0	25.8	25.0	22.0	26.4
塩分(g)	3.0	2.8	1.6	2.3	2.5	2.4	1.9	3.1

材料および使用量(3・4年生量)(g)

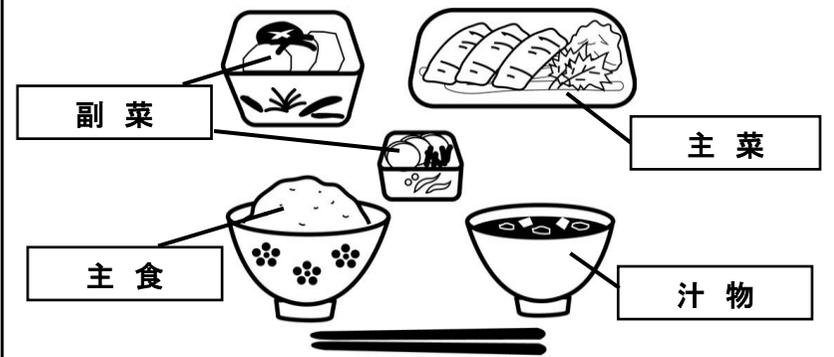
おいしい和食をたべよう!

~11月24日は、「和食の日」~

11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで「和食の日」です。2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

和食の一汁三菜ってなに?

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な3つの栄養素をバランスよくとることができます。日本人が昔から食べ、伝えてきた食事の形です。



主食
エネルギーのもとになる炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物(みそ汁)
だしをみそで調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三菜
主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

副菜にぴったりの献立。切干しだいこんは、生の大根よりもカルシウムや鉄が豊富で成長期の子どもたちにおすすめの食材です!



☆献立紹介☆
22日(月)
大根のいため煮

だして味わう
和食の日献立

<材料>

皮なし鶏肉	60g	いため油	小さじ1
うすあげ	12g	さとう	小さじ2
切干しだいこん	40g	こいくちしょうゆ	大さじ1
にんじん	50g	けずりぶし	3g
		水	120cc

<分量(4人分)>

- <作り方>
- ① 材料を切る。鶏肉…5gカット うすあげ…縦2本 1cm巾、油ぬきをする
切干しだいこん…ざっくり切 にんじん…せん切り
 - ② 分量の水でけずりぶしのだしをとる。切干しだいこんはきれいに洗い、水でもどし、しぼる。
 - ③ 鍋を熱しいため油を入れ、鶏肉、にんじんを炒め、火が通ったら切干しだいこんを加え、よく炒める。
 - ④ 調味料、だし汁、うすあげを加え、切干しだいこんがやわらかくなるまで、じっくり煮込む。

