

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)	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [かきたま汁] ☆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 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[メロンパン] ☆メロンパン 1コ 1~3年(38g) 4~6年(45g) [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 ピーマン 11 土しょうが 0.5 いため油 1 こしょう 0.03 ポークフィオン(袋) 5 水 50 [バターコーン] ホールコーン 40 いため油 0.3 ☆バター 0.8 しお 0.1 こしょう 0.02	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げと豚肉のみそ煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 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 [ごまあえ] チンゲン菜 28 はくさい 44 ☆白ごま 1 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	[わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 1.6 [ちゃんこ煮] ミートボール 20 焼きとうふ 15 鮭角切り(皮なし2cm角) 15 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 22 にんじん 16 白ねぎ 6 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 70 [れんこんのきんぴら] れんこん 30 つきこんにやく 12 にんじん 6 いため油 0.6 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆白ごま 0.6	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [いためビーフン] 豚肉 25 ちくわ 7 ビーフン 20 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 33 青ねぎ 3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 ☆ごま油 0.5 ポーンストック 3 [いかなゲット] ☆いかなゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[ツナコーンライス] 精白米 65 まぐろオイル漬 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 青ねぎ 3 水 86 [はくさいのクリーム煮] ベーコン 10 ☆うずら卵 15 じゃがいも 22 はくさい 27 にんじん 16 たまねぎ 33 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 30 ☆生クリーム 2 ポーンストック 4 水 70 [フルーツカクテル] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20	[ペビーパン] ☆ペビーパン 1コ [肉きざみうどん] 豚肉 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 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 140 [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 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[玄米ごはん] 精白米 68 玄米 12 [シーフードカレー] ☆むきえび 15 いか(1×3cm) 15 じゃがいも 39 たまねぎ 44 にんじん 11 けずりぶし 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 けずりぶし 1.5 水 115 [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	[ごはん] 精白米 80 [みそ汁] うすあげ 3 じゃがいも 33 にんじん 11 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [まぐろのやまと煮] まぐろ角切り(2cm角) 30 ちくわ 7 つきこんにやく 30 土しょうが 0.5 さとう 3 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 8 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [とうふのチャップル] 豚肉 20 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 みりん 1 しお 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.5 水 99 [ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1 1~2年 1コ 3~6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10 ☆パン粉 9 揚げ油 5	[中華おこわ] 精白米 55 もち米 20 焼き豚 10 たけのこ水煮 10 にんじん 11 干しいたけ 0.5 しお 0.3 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.5 水 99 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 15 冷凍とうふ 20 乾燥もずく 0.5 にんじん 16 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 5 とりがらスープ 12 水 140 [いかのてり煮] いか(2×3cm) 50 さとう 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.5 [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ビーフシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 にんじん 16 たまねぎ 44 しめじ 6 いため油 1 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 7 さとう 0.5 ウスターソース 4 赤ワイン 1 ポークフィオン(袋) 7 水 80 [冬野菜のサラダ] だいこん 44 はくさい 22 にんじん 7 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ [和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋	
	エネルギー(kcal)	545	641	623	589	731	689	600	579	563	738	534	693
	たんぱく質(g)	25.4	20.9	22.3	23.0	28.4	21.3	24.4	22.0	24.5	31.1	30.1	25.0
	塩分(g)	2.4	2.1	1.4	2.2	2.2	2.3	2.4	2.5	2.3	2.8	3.0	2.5
	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	27	346	2.0	A4 gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.7	2.25	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギー 18~20% 以下	エネルギー 28~30% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

12月からは、北海道産の「ななつぼし」の新米を使用します。



○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12月分

日付	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
	[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	[ごはん(減量)] 精白米 75	[チキンライス] 精白米 65
	[きりたんぽ風] 豚肉 15 ちくわ 25 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120	[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	[白菜と肉団子のスープ] 豚ひき肉 30 土しょうが 0.4 にら 1.5 しお 0.1 かたくり粉 2.5 はくさい 44 チンゲン菜 11 にんじん 11 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ☆ごま油 0.5 にんじん 7 ピーマン 3	[ほうとう] 豚肉 20 うすあげ 3 ☆ほうとう 40 にんじん 11 だいこん 22 かぼちゃ 22 ささがきごぼう 5 青ねぎ 3 さとう 0.3 さけ 1 みりん 2 八丁風みそ 3 みそ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 100	[おひたし] おひたし 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 のり 1袋
	[あじの薬味ソース] あじ(濃粉付き) 1切 揚げ油 4 青ねぎ 2.5 ☆白ごま 0.2 土しょうが 0.5 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 1.5 す 1.1 かたくり粉 0.2 水 10	[ブルコギ] 牛肉 25 にんじん 7 たまねぎ 22 ピーマン 3 干しいたけ 0.3 にんにく 0.5 いため油 0.5 さとう 0.6 さけ 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 コチジャン 0.07 ☆ごま油 0.2 かたくり粉 0.3	[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 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[おひたし] おひたし 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 のり 1袋	[ブロッコリー] ブロッコリー 44 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋 [クリスマスデザート] クリスマスデザート 1コ
エネルギー(kcal)	607	605	670	585	667
たんぱく質(g)	28.4	24.5	22.3	20.6	22.2
塩分(g)	2.1	1.7	2.3	1.4	2.6

材料および使用量(3・4年生量)(g)

「新米」の季節です

日本人がお米を食べるようになったのは、その昔に、中国から稲が日本に渡ってきたことから始まります。

「米」という字は「八十八」と書くほど多くの手間がかかる上、昔は木の実などに比べ、長く蓄えておくことができませんでした。

しかし、稲からとれるお米は大変美味しく、体力もつくので、たちまち日本人の大切な食物となりました。

今の季節には、秋に収穫された「新米」が出回り始めます。「新米」で炊いたごはんは香りがよいものです。

昔から続く米の食文化を大切に、農家の人が手間暇かけて育てたお米を美味しくいただきます。

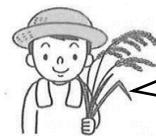
米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらゐの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。

「こめ」から、いろいろ♪



日本では、「うるち米」と「もち米」が多く栽培されています。うるち米とはごはんとして食べられているお米です。それぞれの特性をうまく利用して、さまざまな食品や料理が作られています。

うるち米から作られるもの



もち米から作られるもの



うるち米・もち米を発酵させて作られるもの



こめ 米こうじを使って、米を発酵させて作るよ。

冬至献立

～献立紹介～
22日(水)
ほうとう



<材料>

豚肉	120g
うすあげ	20g
ほうとう	240g
にんじん	70g
だいこん	130g

<分量(4人分)>

かぼちゃ	130g
ささがきごぼう	30g
青ねぎ	20g
さとう	小さじ1/2
さけ	小さじ1

<作り方>

- ①うすあげ...縦半分5ミリ巾に切、にんじん、だいこん...いちよう切、かぼちゃ...一口大、青ねぎ...小口切り
 - ②分量の水で、だしこんぶ、けずりぶしのだしをとる。
 - ③だしの中に、豚肉、さけ、にんじん、ささがきごぼう、だいこん、うすあげを加えて煮る。
 - ④やわらかくなれば、ほうとう、かぼちゃを入れる。
 - ⑤ほうとうに火が通れば、さとう、みりん、みそを入れ、味を整えたら青ねぎを加えて仕上げる。
- ★八丁みそとみそは合わせておく。

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。
給食では、22日(水)にかぼちゃの入ったほうとうが登場します。