

日付	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[赤飯] 精白米 35 もち米(無洗米) 20 あずき 8 しお 0.5 水 72	[麦ごはん] 精白米 71 おおむぎ(押麦) 9 [カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44	[ごはん] 精白米 80 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 10 ミニミニがんも 10 ☆うずら卵 15	[シーチキンごはん] 精白米 70 まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [チリコンカン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 10	[肉めし] 精白米 70 牛肉 20 ささがきごぼう 5 にんじん 6 しお 0.4 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 4 水 92	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 とりがらスープ 5 水 70	[ごはん] 精白米 80 [カレーピラフ] 皮なし鶏肉 20 にんじん 7 じゃがいも 55 たまねぎ 11 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 1 こしょう 0.03 ポーンストック 2 水 89	[カレーピラフ] 精白米 65 ☆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 いとこんにやく 20 にんじん 16 ☆圧縮ふ 2 はくさい 44 たまねぎ 44 にんにく 0.5 にんじん 11 土しょうが 1 いため油 1 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50	[ごはん] 精白米 80 [すきやき煮] 牛肉 25 さけ 0.5 [スパゲティソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 にんじん 11 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 とろろかき揚げ 5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [チンゲン菜のスープ] ベーコン 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 だしこんぶ 0.4 ポークパイオン(缶) 3 水 90	[クロワッサン] ☆クロワッサン 1コ 1~2年(20g) 3~6年(30g) [スバゲティソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 とろろかき揚げ 5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [チンゲン菜のスープ] ベーコン 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 だしこんぶ 0.4 ポークパイオン(缶) 3 水 90		
	[ぞう煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 20 白玉もち 25 さといも 22 にんじん 11 だいこん 16 水菜 11 しお 0.1 みそ 4 白みそ 8 けずりぶし 2 水 120	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 ☆カレールウ(小麦) 13 水 115 [切干し大根サラダ] 冷凍とうふ 10 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 ☆ごまドレッシング 1袋	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 [すまし汁] 冷凍とうふ 10 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	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 エリンギ 6 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30	にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 [フライドポテト] じゃがいも 66 揚げ油 6 食卓塩 0.1	水 92 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 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 [ひじきの炒め煮] 芽ひじき 3 ちくわ 5 うすあげ 5 にんじん 5 いため油 1 さとう 2.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.5 水 15 [ゆずゼリー] ゆずゼリー 1コ	☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 とりがらスープ 5 水 70 [えびカツ] ☆えびカツ 1コ (えび・小麦) 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	ポーンストック 2 水 89 [たまごスープ] ☆たまご 22 とりがらスープ 8 水 50 [おおかあえ] はくさい 55 にんじん 16 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5 水 125 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイ缶 20 ナタデココ 10 [ソフトチーズ] ☆ソフトチーズ 1袋	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 [魚の野菜ソース] ホキ(澱粉付き)(40g) 1切 揚げ油 4 たまねぎ 5 にんじん 3 ピーマン 3 いため油 0.3 さとう 2.5 す 2.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 とろろかき揚げ 5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [チンゲン菜のスープ] ベーコン 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 だしこんぶ 0.4 ポークパイオン(缶) 3 水 90			
	エネルギー(kcal)	642	657	604	579	704	598	708	609	588	678	604	694
	たんぱく質(g)	28.4	22.0	25.0	24.6	23.9	23.4	29.6	20.7	23.5	28.6	24.0	24.9
	塩分(g)	2.4	2.2	2.0	1.8	2.0	2.9	2.5	1.2	2.6	2.8	1.6	2.3
	平均栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分	
		kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
	学校給食摂取基準(中学年)	640	16	27	364	2.4	260	0.47	0.50	24	5.6	2.2	
		650	エネルギーの18~20%以下	エネルギーの28~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

毎年、大東市で収穫された新米「ヒノヒカリ」を使用しています。今年度は、1月に3回分使用します。



○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4年1月分

日付	28日(金)	31日(月)
	[ごはん] 精白米 80	[青菜わかめごはん] 精白米 80
	[のっぺい汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20	菜めし 0.6 炊き込みわかめ 1.4
	さといも 22 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	[とうふチゲ] 豚肉 20 冷凍とうふ 50 にんじん 11 たまねぎ 16 はくさい 33 白菜キムチ 10 マロニー(5cmカット) 5 チンゲン菜 7 青ねぎ 5 いため油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3 さけ 1
	[さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30	さけ 1 コチジャン 0.15 ☆テンメンジャン(ごま) 0.15 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 30 [ちくわの天ぷら] ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 4 水 5 揚げ油 2.5
エネルギー(kcal)	675	621
たんぱく質(g)	30.2	22.8
塩分(g)	2.1	2.5

材料および使用量(3・4年生量)(g)

全国学校給食週間(給食感謝週間)について

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解を深め、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。

学校給食のはじまり

明治22年(1889年)、山形県鶴岡町私立忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために、先生が昼ごはんを提供したのが学校給食の始まりとされています。

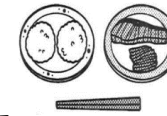
その後、全国各地で給食が実施されました。しかし、太平洋戦争が激しくなり食べ物不足だったので、学校給食は中断に追い込まれてしまいました。

戦後の食糧難により、ユニセフやララ(アジア救済公認団体)から小麦粉や脱脂粉乳などの食糧が送られてきました。これらの物資で、昭和21年(1946年)12月24日に学校給食が再開され、この日を『学校給食記念日』と決めました。

昭和25年(1950年)、ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、12月24日は冬休みと重なるので、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

学校給食の意義について理解し、感謝の心を育むための取り組みが全国の学校で行われています。

【明治22年】



【昭和21年】



【昭和29年】



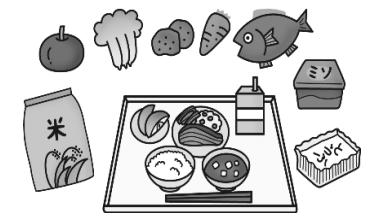
大東市の学校給食のはじまり

大東市では、住道北小学校の教諭で栄養士でもある中島すえさんが、家庭での食生活調査を行った後、昭和8年にお昼ごはんのない児童のために、自宅で昼食を作ったのが給食のはじまりです。

大東市の学校給食の歴史

- 1946年ごろ 住道北小学校に続き、他の小学校でも給食実施されはじめる。
- 1952年 パン・牛乳(脱脂粉乳)・おかずの完全給食が週3回実施される。
- 1964年 給食が、週4回実施される。
- 1971年 給食が、週5回実施される。
- 1980年 米飯給食が月1回導入される。
- 2009年 米飯給食が週3回とさらに月1回増える。
- 2013年9月 大東市内で中学校給食が始まる。

大東市の給食の歴史を知っていたかな?



現在の給食は、栄養補給の他にも、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や行事食・郷土食などを知り、食品を選択する能力の育成など、健康な生活を送るために大切な食生活について学ぶ食育の「生きた教材」としての役割もあります。

おいしい給食が食べられる幸せをかみしめ感謝して食べましょう。

献立紹介
12日(水)
田作り

< 材料・分量 (4人分) >

- かえりちりめん 50g
- 揚げ油 適量

【作り方】

- さとう 大さじ1
 - さけ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - こいくちしょうゆ 小さじ2
- ① かえりちりめんは、少量の油で揚げる。
② フライパンで、調味料を煮立てて揚げたかえりちりめんをからめて、仕上げる。
※白ごまを入れるとさらにおいしいです。



田作りは、炒って作るのが一般的ですが、給食では油で揚げて作っています。パラッと仕上がりが子どもたちにも好評です。正月はおわりましたが、ぜひ作ってみてください。

* 田づくりの意味 *

むかしは、田畑の肥料にイワシが使われていました。この肥料を使った田んぼは、豊作になることが多かったことから、五穀豊穡(ごこくほうじょう)を願って食べられるようになりました。