

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	14日(月)	15日(火)	16日(水)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[かやくごはん] 精白米 65	[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] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[やきめし] 精白米 70	[コーンたまごスープ] ☆たまご 13	
	[かぶのクリーム煮] ベーコン 15 かぶ 50 たまねぎ 33 にんじん 11 エリンギ 6 ホールコーン 10 いため油 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 7 水 65	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにゃく 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 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	皮なし鶏肉 10 うすあげ 3 つきこんにゃく 9 にんじん 5 さきがきごぼう 4 さけ 1.1 もやし 11 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [すまし汁] 冷凍とうふ 20 ちらしかまぼこ(梅) 5 ちらしかまぼこ(鬼) 5 えのきたけ 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 130 [いわしフライ] ☆いわしフライ 1枚 (小麦)50g 揚げ油 5 [ふくまめ] ふくまめ 1袋	[たまごトック] [マーボー豆腐] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 にんじん 11 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 パセリ 0.5 土しょうが 0.8 しお 0.7 いため油 0.8 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 [ブルコギ] 牛肉 25 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	[野菜スープ] [カレーシチュー] ベーコン 10 牛肉 25 じゃがいも 22 じゃがいも 33 ちくわ 10 平天 15 うすあげ 5 にんじん 12 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 スイートコーン 15 ホールコーン 5 ピーマン 5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	[野菜スープ] [カレーシチュー] ベーコン 10 牛肉 25 じゃがいも 22 じゃがいも 33 ちくわ 10 平天 15 うすあげ 5 にんじん 12 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	[野菜スープ] [カレーシチュー] ベーコン 10 牛肉 25 じゃがいも 22 じゃがいも 33 ちくわ 10 平天 15 うすあげ 5 にんじん 12 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	[野菜スープ] [カレーシチュー] ベーコン 10 牛肉 25 じゃがいも 22 じゃがいも 33 ちくわ 10 平天 15 うすあげ 5 にんじん 12 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	[やきスパゲティ] [いそ煮] 豚肉 20 皮なし鶏肉 20 豚肉 15 ハム(ボンレス)6mm 11 ホールコーン 5 ピーマン 5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	[いそ煮] 皮なし鶏肉 20 豚肉 15 ハム(ボンレス)6mm 11 ホールコーン 5 ピーマン 5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	[肉きざみうどん] うすあげ 5 にんじん 12 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	水 96 スイートコーン 15 ホールコーン 5 ピーマン 5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90	☆たまご 13 スイートコーン 15 ホールコーン 5 ピーマン 5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 ポークフィヨン(缶) 3.5 水 90
	[ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 さきがきごぼう 20 にんじん 6	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	うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.3 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 す 2.5 いため油 1 しお 0.1 かたくり粉 0.25 水 5 うすくちしょうゆ 1	
	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	いため油 0.5	[いわしフライ] ☆いわしフライ 1枚 (小麦)50g 揚げ油 5 [ふくまめ] ふくまめ 1袋	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	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	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	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	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	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	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	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	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	
	エネルギー(kcal)	682	588	599	605	616	608	664	576	601	598	553	
	たんぱく質(g)	23.9	21.6	26.8	24.5	22.5	26.5	23.8	21.2	22.9	20.3	23.1	
	塩分(g)	2.7	1.8	2.2	1.7	1.5	2.7	2.4	2.0	1.9	2.0	2.7	
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼり %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	
	平均栄養摂取量	627	15	29	339	2.3	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.8	2.1	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	13-20% 以下	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・うすら卵、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。

日付	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン 1コ (切り目入り)	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[オリーブパン] ☆オリーブパン 1コ	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[わかめごはん] 炊き込みわかめ 1.6	
	[ポタージュスープ] ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 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	[きりたんぽ風] 豚肉 15 ちくわ 25 マロニー 4 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	[八宝菜] 豚肉 20 いか (1×4cm) 10 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいいたけ 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 ポークフィオン(缶) 3 水 15	[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 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークフィオン(袋) 5 水 50	[酢豚] 豚肉角切り 30 しお 0.1 こしょう 0.02 かたくり粉 5 揚げ油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 11 たけのこ水煮 20 干しいいたけ 1 いため油 1 さとう 3.5 す 1.5 こいくちしょうゆ 4.5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 ポークフィオン(缶) 3 水 30	[いりどうふ] 合挽肉 25 冷凍とうふ 90 ☆たまご 28 たまねぎ 44 にんじん 18 土しょうが 1 いため油 1 しお 0.1 さとう 2.2 うすくちしょうゆ 5 水 10	[さんまの煮つけ] さんま素焼き 1切 (40g)	[高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 2.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30
	[ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 こしょう 0.01 ☆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	[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	[はるまき] ☆はるまき (小麦) 1コ 揚げ油 5	[ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[チンゲン菜のスープ] 皮なし鶏肉 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 1.5 だしこんぶ 0.4 ポークフィオン(缶) 3 水 90	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト (プラス) 1コ		
	エネルギー(kcal)	720	587	707	569	671	782	580
	たんぱく質(g)	25.4	25.7	22.8	20.5	26.1	32.0	23.9
	塩分(g)	2.7	2.2	1.5	2.2	2.2	1.9	2.3

郷土料理をかんがえよう!

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

2月の献立より郷土料理の紹介

(3日) かやくご飯 大阪府



米と一緒に野菜や肉などを炊き込む、五目ご飯、混ぜご飯、炊き込みご飯のことを、大阪では“かやくご飯”と呼びます。大阪で特に愛されてきたのは、冷えてもおいしく、具材が豊富でおかずがなくてもよいこと、残りの野菜を使って無駄なく作れることなど、大阪人の気質に合うからといわれています。かやくご飯の「加薬」とは、もとは漢方薬の言葉で、主な材料のほかに、薬の効果を高める目的で加えられる、補助的な材料のことを言います。そこから、主な食材を引き立てる副材料ということで、ご飯などに入れる具を「かやく」と呼ぶようになりました。かやくご飯は、旬の野菜を加えて栄養価を高め、薬効をあげるところから命名されたそうです。

(18日) きりたんぽ風 秋田県



ごはんをつぶしたものを木の棒にちくわのように巻きつけて焼き、棒からはずして切ったものを山菜や、きのこを入れて煮込んだしょうゆ味の鍋料理です。ご飯を棒に巻きつけた形が棒の先に綿を丸めて布で包んだ槍に似ていることから『きりたんぽ』と言われるようになりました。給食では、『きりたんぽ』に見えるちくわを使って、きりたんぽ風にしてあります。豚肉、はくさい、にんじん、しめじ、マロニー、青ねぎが入っていて具がたくさんです。とてもヘルシーで、仕上げに土しょうがのしぼり汁を入れるので、体の中から温まります。

(15日) 肉きざみうどん 関西地方

こんぶとけずり節のだしがきいた、しょうゆ風味のうどんです。牛肉または豚肉やうすあげ、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎなど野菜たっぷりの具が入っています。肉ときざんだうすあげが入っていることから、『肉きざみうどん』という名前がつけました。主に大阪をはじめとする関西地方で、定番のメニューです。甘辛くたいた油揚げをのせる「きつねうどん」とは、また違ったおいしさです。



肉きざみうどん	<材料・分量(4人分)>		<切り方>		<作り方>	
	牛肉又は豚肉	100g	しお	少々	①分量の水で削り節、昆布のだしをとる。 ②だしの中に具材を入れて煮、調味する。 ③うどん、青ねぎを加えて煮、仕上げる。 ※給食では、冷凍うどんを使っています。 その月の献立のバランスに合わせて、牛肉と豚肉の時があります。	
	うすあげ	30g	薄口しょうゆ			
	うどん	4玉	大きじ1強			
	たまねぎ	130g	だしこんぶ	6g		
にんじん	40g	けずりぶし	10g			
しめじ	60g	水	800cc			
青ねぎ	20g					