

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)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ちらしずし] 精白米 60	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ベビーあげパン] ☆ベビーパン 1コ	[ガーリックピラフ] 精白米 70	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[麦ごはん] 精白米 71
	[チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15	[五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10	だしこんぶ 0.3	[厚揚げとキャベツのみそ炒め] 厚揚げ 4	[関東煮] 揚げ油 4	ベーコン 15	[白菜と肉団子のスープ] 白菜 0.6	[かきたま汁] 菜めし 0.6	[ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20	[ホワイティシチュー] ☆エルボマカロニ 10	豚肉のごま煮 25	豚肉 25
	合挽肉 20	冷凍とうふ 20	さとう 3.3	豚肉 20	皮なし鶏肉 20	さとう 2	たまねぎ 17	豚ひき肉 30	炊き込みわかめ 1.4	☆たまご 22	皮なし鶏肉 20	豚肉のごま煮 25
	ベーコン 5	☆たまご 22	しお 0.6	キャベツ 55	ミニミニがんも 10	[ちゃんぽん] 豚肉 20	エリンギ 5.5	にら 1.5	冷凍とうふ(大) 80	たまねぎ 22	たまねぎ 44	じゃがいも 55
	☆シエルマカロニ 10	はるさめ 2	す 7.4	たまねぎ 33	☆うずら卵 15	☆中華麺 60	にんにく 0.5	しお 0.1	豚肉 20	えのきたけ 11	にんじん 16	つきこんにゃく 20
	たまねぎ 44	にんじん 11	しらす干し 2	にんじん 11	じゃがいも 55	たまねぎ 22	いため油 1	かたくり粉 2.5	いとこんにゃく 20	青ねぎ 3	エリンギ 6	たまねぎ 44
	にんじん 16	青ねぎ 3	さとう 0.5	干しいたけ 0.5	板こんにゃく 20	にんじん 11	しお 0.5	はくさい 44	はくさい 44	しお 0.2	いため油 1	にんじん 22
	エリンギ 6	しお 0.3	す 1	たけのこ水煮 10	にんじん 16	もやし 11	こしょう 0.03	ほうれんそう 11	にんじん 11	うすくちしょうゆ 4	しお 0.6	土しょうが 1
	にんにく 0.5	こしょう 0.02	高野豆腐(せん切り) 2	にんにく 0.5	さとう 3.5	はくさい 16	ガーリックパウダー 0.05	にんじん 11	白ねぎ 5	かたくり粉 1	こしょう 0.03	☆白ごま 1.5
	いため油 1	うすくちしょうゆ 4	ちくわ 8	土しょうが 0.5	こいくちしょうゆ 4.5	青ねぎ 3	こいくちしょうゆ 2	しお 0.3	こいくちしょうゆ 2	だしこんぶ 1	ローリエ粉末 0.02	いため油 1
	しお 0.5	ポークフィヨン(缶) 10	にんじん 11	いため油 1	けずりぶし 1	しお 0.4	ポーンストック 2	こしょう 0.03	うすくちしょうゆ 2	けずりぶし 1.5	☆小麦粉 5	さとう 3
	こしょう 0.03	水 120	干しいたけ 0.5	しお 0.1	水 40	こしょう 0.03	水 94	うすくちしょうゆ 4	みりん 1	水 130	☆バター 5	こいくちしょうゆ 5
	赤ワイン 1	[ピビンバ] さとう 2.7	こしょう 0.02	[きりぼしと青菜炒め] うすくちしょうゆ 4	[豆乳ポタージュ] ☆ごま油 0.5	うすくちしょうゆ 4	[豆乳ポタージュ] ☆ごま油 0.5	けずりぶし 1.5	[さばのみそ煮] ☆牛乳 35	けずりぶし 0.5	☆牛乳 35	けずりぶし 0.5
	トマトケチャップ 7	牛肉(1cm巾) 20	うすくちしょうゆ 2.7	みそ 5	うすあげ 5	かたくり粉 1	皮なし鶏肉 10	かたくり粉 1.5	水 30	さば素焼き(50g) 1切	とりがらスープ 5	水 30
	トマトピューレ 10	にんじん 22	水 9	こいくちしょうゆ 1.5	切干しだいこん 5	ポークフィヨン(缶) 8	じゃがいも 33	ポークフィヨン(缶) 10	[ちくわの天ぷら] 土しょうが 1	土しょうが 1	水 70	[おひたし] 水 70
	ウスターソース 1	チンゲン菜 44	[すまし汁] さとう 2.5	にんじん 5	水 130	たまねぎ 33	たまねぎ 33	水 120	ちくわ(1/2本) 1コ	さけ 1	[えびカツ] チンゲン菜 16	チンゲン菜 16
	チリパウダー 0.05	にんにく 0.5	冷凍とうふ 20	さけ 2	チンゲン菜 16	[枝豆コーン] にんじん 11	にんじん 11	[じゃがいもソテー] ☆小麦粉 4	☆小麦粉 4	みりん 1	☆えびカツ(えび・小麦) 1コ	キャベツ 33
	とりがらスープ 10	いため油 0.9	ちらしかまぼこ(梅) 5	トウバンジャン 0.1	いため油 0.5	むき枝豆 20	スイートコーン 15	じゃがいも 44	水 5	こいくちしょうゆ 1	みりん 1	粉かつお 0.3
	水 70	さとう 2.5	ちらしかまぼこ(桜・赤) 5	[もずくスープ] うすくちしょうゆ 2.5	うすくちしょうゆ 2.5	ホールコーン 20	いため油 1	ピーマン 5	揚げ油 2.5	白みそ 1	揚げ油 5	さとう 0.4
	[大豆の華サラダ] こいくちしょうゆ 3.5	えのきたけ 11	皮なし鶏肉 6	さとう 1	[ぶちチーズ] ☆ビビビチーズ鉄Ca 2コ	さとう 1	しお 0.9	いため油 0.5	しお 0.1	みそ 1	[ソース] 白みそ 2	みりん 0.5
大豆の華(フレイク) 3	☆白ごま 1.5	青ねぎ 3	乾燥もずく 0.2	さけ 0.5	さけ 0.5	こしょう 0.03	しお 0.1	こしょう 0.01	だしこんぶ 0.3	だしこんぶ 0.3	うすくちしょうゆ 1.5	
まぐろオイル漬 5	☆ごま油 0.3	しお 0.2	たまねぎ 6	みりん 0.5	みりん 0.5	☆小麦粉 5	こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 0.8	水 30	水 30	いため油 0.5	
キャベツ 35		うすくちしょうゆ 4	しお 0.2			☆バター 5	うすくちしょうゆ 0.8	オリーブ油 0.5	さとう 3	さとう 3	[ふりかけ] いため油 0.5	
いため油 0.5		だしこんぶ 1	こしょう 0.01			☆牛乳 25	オリーブ油 0.5		みりん 1	みりん 1	ふりかけ 1袋	
[和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋		けずりぶし 1.5	うすくちしょうゆ 2.4			豆乳(無調整) 15	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋		白みそ 2	白みそ 2		
		水 130	とりがらスープ 6			☆生クリーム 2			みそ 3	みそ 3		
		[いかのてり煮] いか(2×3cm) 50	水 80			とりがらスープ 8			水 3	水 3		
		さとう 0.5				水 80						
		みりん 3				[フルーツミックス] もも缶 20						
		こいくちしょうゆ 1.5				みかん缶 20						
		かたくり粉 0.5				パイン缶 20						
		[ひなあられ] ひなあられ 1袋										
エネルギー(kcal)	663	577	536	599	640	580	676	671	609	683	708	605
たんぱく質(g)	25.3	23.4	27.2	22.6	25.1	25.4	20.9	22.4	24.7	30.8	29.6	20.5
塩分(g)	2.2	1.7	3.2	1.7	1.7	2.3	2.4	2.3	2.2	2.2	2.5	1.4
	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	
						Aμ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
平均栄養摂取量	628	16	29	361	2.4	238	0.47	0.50	24	4.9	2.2	
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの13-20%以下	エネルギーの23-30%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。

大東市内の小学校12校の
6年生に聞きました!

給食思い出アンケート結果発表

いよいよ3月、6年生にとっては小学校生活の終わりが近づいてきました。6年間食べてきた小学校での給食の思い出について、大東市内12校の6年生のみなさんにアンケートをとりましたので、その結果を発表します。給食の思い出をふりかえりながら、最後まで給食を楽しんでくださいね。

材料および使用量(3・4年生量)(g)

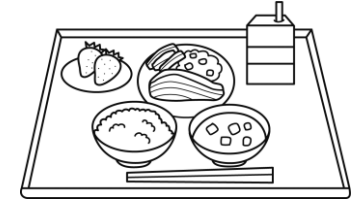
日付	17日(木)	22日(火)
[ナン]	[ハニーパン]	
☆ナン(70g)	1コ	☆ハニーパン 1コ
[カレーシチュー]	[汁ビーフン]	
牛肉	20	皮なし鶏肉 20
じゃがいも	33	ビーフン 10
たまねぎ	44	たけのこ水煮 5
にんじん	11	にんじん 11
にんにく	0.5	干しいたけ 0.5
土しょうが	0.5	白ねぎ 3
いため油	1	しお 0.25
しお	0.1	こしょう 0.03
こしょう	0.03	うすくちしょうゆ 4
☆カレーウ(小麦)	13	☆ごま油 0.3
水	115	ポークフィオン(缶) 11
[洋風野菜炒め]	水 130	
キャベツ	45	[しゃぶしゃぶ風サラダ]
にんじん	5	豚肉 20
ホールコーン	10	キャベツ 33
しお	0.4	にんじん 11
こしょう	0.03	ピーマン 6
いため油	0.3	いため油 0.3
オリーブ油	0.7	[ヨーグルト(プラス)]
[卒業ケーキ]		☆ヨーグルト(プラス) 1コ
卒業ケーキ	1コ	[ごまドレッシング]
		☆ごまドレッシング 1袋
エネルギー(kcal)	590	694
たんぱく質(g)	22.9	27.6
塩分(g)	3.3	1.7

Q1. あなたの一番好きな給食はなんですか?

3月の献立にたくさん登場しています!

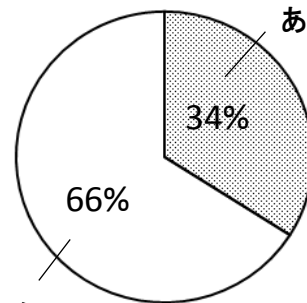
給食人気メニュー ベスト 5

6年間食べてきた給食の中で一番好きな給食メニューを部門ごと(ごはん、パン、大おかず、小おかず、デザート)に1つ選んで書いてもらいました。12校のアンケートを集計した結果をランキング形式で発表します。みなさんの好きな給食は入っていましたか?



ごはん部門	パン部門	大おかず部門	小おかず部門	デザート部門
1 わかめごはん 11日	1 あげパン 8日	1 カレーシチュー	1 はるまき	1 フルーツのよせもの (ナタデココ、カクテル、ミックスなど)
2 白ごはん 2.4.7.14日	2 こくとうパン 1日	2 うどん 17日	2 ビビンバ 2日	2 ヨーグルト 9日
3 豚キムチごはん	3 コッペパン 10日	3 たまごトック	3 いかの天ぷら	3ゼリー 22日
4 ピラフ 9日	4 デニッシュパン	4 ラーメン 8日	4 バターコーン	4 ケーキ 17日
5 かやくごはん くりごはん	5 メロンパン	5 肉じゃが	5 ちくわの天ぷら 11日	5 冷凍みかん

Q2. 苦手だったものが給食で食べられるようになった経験はありますか?



ある 全体の3割以上の方が、苦手だったものが給食で食べられるようになった経験が「ある」と答えています。友達と一緒に食べることで食べられたり、何度もくり返し給食に出てくるうちにだんだんと食べられるようになっていったという声が聞かれました。給食の力はすごいですね。

- ・保育園のころからひじきが苦手だったが、給食で食べられるようになり、今では好きになった。
- ・給食で野菜を食べていたら、家でも食べられるようになった。
- ・カレーとなすと一緒に食べたら意外と食べられた。
- ・にんじんが苦手だったが、給食のにんじんを食べて甘いと感じられて食べられるようになった。
- ・赤飯が嫌いだったが、毎年減らさずに頑張って食べてたら好きになった。

6年間の給食で、たくさんの思い出ができたね。



Q3. あなたの給食の思い出エピソードを教えてください。

- ・家であまり出ない料理や知らなかった料理もたくさん知るようになった。おいしい料理は家で作ってもらった。(住北小)
- ・汁物が好きすぎて汁物大好き〇〇くんと呼ばれていたことがあった。(氷野小)
- ・ラッキーににんじんが入っていてうれしかった。(三箇小)
- ・初めて大おかずの食缶をもった時、とても重たくてびっくりした。(住南小)
- ・1年生の時、初めて食べたメニューが今でも忘れられないくらいおいしかった。(四条小)
- ・体育の後、冷えた牛乳を飲んでとてもおいしく感じたこと。(四条北小)
- ・修学旅行の日に春巻きで食べられなかったのがショックだった。(諸福小)
- ・給食で初めて食べるものが多く、いろんな味を知れた。(深野小)
- ・最初に揚げパンを食べた時、雷に打たれたような感覚で「なんじゃこのおいしい食べものは」となってから揚げパンのとりこになった。(北条小)
- ・先生がサンタになって鈴を鳴らしながらケーキを届けてくれた。(南郷小)
- ・今はできないけど、おいしい給食を食べながらしゃべるのが大好きで、毎日給食が楽しみだった。(泉小)
- ・食パンにミートソースやチーズをはさんで食べる日はおかわりをしていました。(灰塚小)