

日付	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)			
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(減量)] 精白米 75	[パーカーパン] ★パーカーパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[わかめごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ★ベビーパン 1コ	[たけのごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ★コッペパン 1コ	[ツナコーンライス] 精白米 65	[中華パン] ★中華パン 1コ			
	[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	[きりたんぼ風] 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	[ポタージュスープ] 皮なし鶏肉 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 0.9 こしょう 0.03	[豚肉] 20 にんじん 11 豚肉 20 牛肉 20 じゃがいも 66 たまねぎ 33 土しょうが 0.5 いため油 1 にんじん 16 しお 0.2 いとこんにやく 15 にんにく 0.5 はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 いため油 2 しお 0.1 しお 0.1 みりん 1 ポークフィオン(缶) 5.4 ★ごま油 1 水 80 [野菜のサツパリ炒め] 水 30 ★うずら卵 25 焼きとうふ 60 チンゲン菜 40 はくさい 53 干しいたけ 0.6 にんじん 13 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.6 さけ 1.2 みりん 1.2 ポークフィオン(缶) 2.4 かたくり粉 0.7 水 20 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 6 乾燥もずく 0.2 はるさめ 2 たまねぎ 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	[キムチ豚じゃが] 20 豚肉 20 牛肉 20 じゃがいも 66 たまねぎ 33 にんじん 16 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さとう 2.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 5 ★白ごま 1 ★ごま油 1 けずりぶし 0.5 水 30 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 40 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ミニフィッシュ 1袋	[カレーシチュー] 炊き込みわかめ 1.6 [よせなべ風] 合挽肉 25 豚肉 15 焼きとうふ 30 マロニー(9cmカット) 4 たまねぎ 55 にんにく 0.5 さとう 0.4 さけ 0.9 みりん 0.9 うすくちしょうゆ 5.1 水 84	[スバゲティミートソース] 皮なし鶏肉 10 うすあげ 3 合挽肉 25 たけのこ 30 冷凍とうふ 90 にんじん 3 ★たまご 28 たまねぎ 44 にんじん 11 こしょう 0.03 さとう 2.2	[スパゲティミートソース] 合挽肉 25 うすあげ 3 合挽肉 25 たけのこ 30 冷凍とうふ 90 にんじん 3 ★たまご 28 たまねぎ 44 にんじん 11 こしょう 0.03 さとう 2.2	[トマトケチャップ] 10 ウスターソース 6 [フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20	[たけのごはん] 皮なし鶏肉 10 うすあげ 3 合挽肉 25 たけのこ 30 冷凍とうふ 90 にんじん 3 ★たまご 28 たまねぎ 44 にんじん 11 こしょう 0.03 さとう 2.2	[ごはん] 精白米 80	[はるさめスープ] 豚肉 20 にんじん 11 しお 0.6 ホキ角切り(2cm角) 50 揚げ油 5 さとう 1.5 水 43	[まぐろのやまと煮] まぐろ角切り(1.5cm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 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 8	[ごはん] 精白米 65	[洋風含め煮] 皮なし鶏肉 10 ベーコン 10 じゃがいも 66 たまねぎ 44 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.7 とりがらスープ 7 水 43 [キャベツとアスパラのサラダ] キャベツ 44 グリーンアスパラ 10 [ごまドレッシング] ★ごまドレッシング 1袋	[八宝菜] いか(1×4cm) 10 豚肉 20 しお 0.6 ★うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 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 [[はるまき] ★はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ヨーク] ★ヨーク 1本
	エネルギー(kcal)	640	648	668	590	622	681	566	610	574	679	628	592	745		
	たんぱく質(g)	21.3	26.2	24.3	25.6	22.6	24.6	21.2	21.8	30.4	25.5	30.6	21.0	27.5		
	塩分(g)	2.2	1.9	2.8	2.7	1.8	2.1	1.9	1.8	3.0	1.6	2.5	2.3	2.4		
	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				
		634	16	28	339	2.2	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.5	2.2				
	学校給食摂取基準(中学年)	650	15-20%	25-30%	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。

大東市の給食紹介 (小学校)

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。
 ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。
 ☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のたまねぎ・トマト・米の使用を予定しています。
 ☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

1年生の給食は、
4月19日(火)
 から始まります。



☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。
 特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。
 また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。

1食分
 低学年(1・2年)215円
 中学年(3・4年)225円
 高学年(5・6年)235円



☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日のごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



☆パン☆

火曜日・木曜日がパンの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーパン・ナン・デニッシュパン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。令和2年度より衛生面に配慮してパンは個包装となっています。

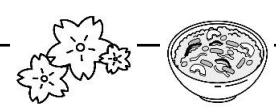


☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



献立紹介 22日(金)
たけのこごはん



材料・分量(大人4人分)

精白米	2合	さとう	小さじ 1/2
皮なし鶏肉	60g	さけ	小さじ1
うすあげ	1枚	みりん	小さじ1
たけのこ	200g	うす口しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本	水	400cc
しお	小さじ1/2	(炊飯器に合わせる)	

作り方

- ①たけのこ(生)は、前日にゆでる。鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。ゆで汁につけたまま冷ます。冷めてから皮をはずし、水洗いする。水を入れたボールに入れ、冷蔵庫で保管する。

- ②たけのこ…1センチ巾短冊切り
にんじん…せん切り うすあげ…5ミリ巾短冊切り
- ③米と分量の水、材料、調味料を入れ炊飯器で炊く。

春の訪れを感じさせてくれるたけのこ。生ならではの風味を感じられるのは、今だけです。

