

| 日付 | 2日(月) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) |
|---------------------|--|---|---|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [麦ごはん] 精白米 66 おむぎ(押麦) 9 | [ごはん] 精白米 75 [マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100 | [ごはん] 精白米 75 [みそ汁] カットわかめ 0.6 | [ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [やさしいラーメン] 焼き豚 10 | [ごはん] 精白米 75 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 | [コッペパン] ☆コッペパン 1コ [魚のオスターソース] ホキ角切り澱粉 40 | [豆ごはん] 精白米 65 えんどう豆 18 | [ごはん] 精白米 75 [厚揚げと豚肉のみそ煮] 厚揚げ 6 | [あげパン] [ごはん] 精白米 75 ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 | [ごはん] 精白米 75 [たまごトック] たまご 20 | [えびピラフ] 精白米 65 ☆むきえび 20 | [ごはん] 精白米 75 [とうふのチャンプル] 冷凍とうふ 100 |
| | [カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 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 | 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 | うすあげ 3 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [豚ごぼう丼] 豚肉 30 | ☆中華麺 60 にんじん 11 たまねぎ 11 キャベツ 22 チンゲン菜 22 ☆白ごま 1 いため油 0.5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 5 水 30 | 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 グリーンアスパラ 7 水 140 | ホキ角切り澱粉 (2cm角) 40 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 けずりぶし 1.5 水 30 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 40 | しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 0.5 水 130 | えんどう豆 18 しお 0.6 さけ 0.4 水 91 [かきたま汁] ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 さとう 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 | 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 ウインナー 20 キャベツ 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 | 揚げ油 6 さとう 4 ウインナー 20 たまご 28 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 とりがらスープ 10 水 110 [ピビンバ] 牛肉 20 にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3 | 精白米 65 ☆むきえび 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 さけ 1 ポーンストック 2 水 88 [トマトミートボールスープ] ミートボール 25 ☆シェルマカロニ 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 にんじん 11 セロリ 3 水 90 | 精白米 75 [とうふのチャンプル] 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 しお 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.2 ☆ごま油 0.5 ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3 [ふりかけ] ふりかけ 1袋 |
| | エネルギー(kcal) 685 | 628 | 578 | 628 | 635 | 672 | 628 | 591 | 723 | 600 | 613 | 688 |
| | たんぱく質(g) 24.7 | 23.6 | 21.7 | 25.0 | 28.1 | 26.2 | 30.1 | 22.5 | 23.5 | 23.9 | 24.0 | 26.0 |
| | 塩分(g) 2.4 | 1.6 | 2.1 | 3.0 | 1.4 | 2.6 | 2.4 | 2.0 | 2.6 | 1.9 | 2.5 | 1.8 |
| | | 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 |
| | 平均栄養摂取量 | 629 | 15 | 29 | 359 | 2.3 | A μg RE | B1 mg | B2 mg | C mg | 5.1 | 2.2 |
| | 学校給食摂取基準(中学年) | 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。

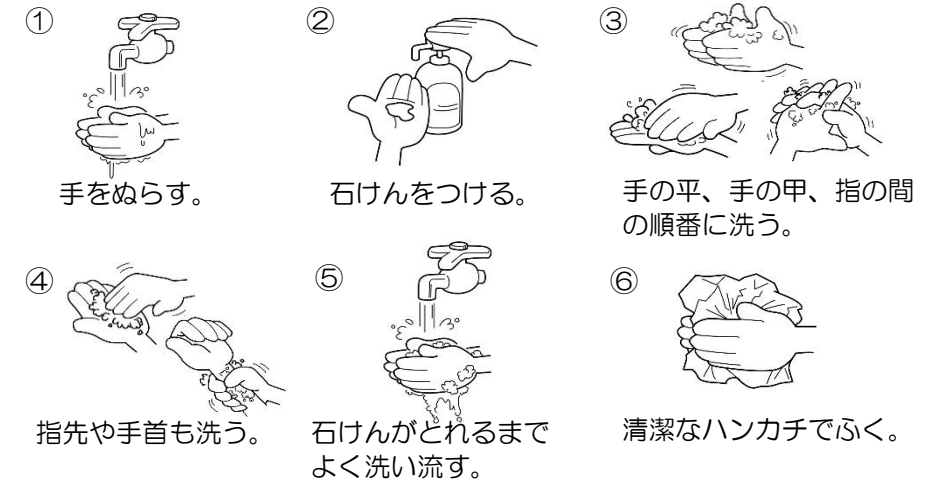
令和4年5月分

| 日付 | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 30日(月) | 31日(火) |
|---------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [ごはん] 精白米 75 | [ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ | [シーチキンごはん] 精白米 70 | [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ | [菜めし] 精白米 75 | [ごはん] 精白米 75 | [デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ |
| | [じゃがいものそぼろ煮] 合挽肉 25 | [スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス) 20 | まぐろオイル漬 15 | [コンクリームスープ] ベーコン 10 | 菜めし 2.5 | [いそ煮] 豚肉 20 | 1~3年25g |
| | じゃがいも 88 | (3mm厚さ) | にんじん 11 | 白ワイン 1 | [さつま汁] 皮なし鶏肉 20 | 平天 15 | [チリコンカン] いんげん豆(ゆで) 15 |
| | にんじん 22 | ☆スパゲティ 35 | さけ 2.8 | ホールコーン 20 | じゃがいも 27 | ミニミニがんも 10 | 合挽肉 20 |
| | たまねぎ 33 | にんじん 11 | うすくちしょうゆ 4.2 | スイートコーン 25 | ささがきごぼう 11 | 芽ひじき 2 | ベーコン 5 |
| | さとう 3.5 | たまねぎ 33 | 水 91 | たまねぎ 33 | にんじん 11 | じゃがいも 33 | ☆シェルマカロニ 10 |
| | さけ 1 | ピーマン 5 | [鶏肉の中華炒め] 皮なし鶏肉 20 | にんじん 11 | 干しいたけ 0.5 | 板こんにゃく 20 | たまねぎ 44 |
| | こいくちしょうゆ 5 | エリンギ 5 | ☆うずら卵 15 | パセリ 0.5 | 青ねぎ 3 | にんじん 16 | にんじん 16 |
| | かたくり粉 2 | オリーブ油 1 | はくさい 55 | いため油 0.5 | みそ 4 | さとう 3 | エリンギ 6 |
| | けずりぶし 0.5 | しお 0.4 | にんじん 11 | しお 0.7 | 白みそ 8 | こいくちしょうゆ 4 | にんにく 0.5 |
| | 水 50 | こしょう 0.03 | たまねぎ 33 | こしょう 0.02 | だしこんぶ 0.5 | けずりぶし 0.5 | いため油 1 |
| | [みそ汁] うすあげ 2 | トマトケチャップ 12 | もやし 22 | ☆牛乳 20 | 水 120 | 水 40 | しお 0.5 |
| | キャベツ 11 | トマトピューレ 6 | たけのこ水煮 10 | かたくり粉 1 | [五目豆] 牛肉 7 | [おひたし] チンゲン菜 16 | こしょう 0.03 |
| | えのきたけ 11 | [フルーツカクテル] もも缶 20 | 干しいたけ 0.5 | ☆生クリーム 2 | 大豆 10 | キャベツ 52 | 赤ワイン 1 |
| | 青ねぎ 1 | みかん缶 20 | 土しょうが 0.4 | とりがらスープ 10 | 大豆 10 | 粉かつお 0.3 | トマトケチャップ 7 |
| | みそ 7 | パイン缶 20 | いため油 1 | 水 70 | つきこんにゃく 10 | さとう 0.4 | トマトピューレ 10 |
| | けずりぶし 1 | 冷凍ゼリー(レモン) 20 | しお 0.2 | [鮭メンチカツ] ☆国産鮭メンチカツ(小麦) 1コ | にんじん 5 | みりん 0.5 | ウスターソース 1 |
| | 水 90 | | こしょう 0.03 | 揚げ油 5 | さとう 2 | うすくちしょうゆ 1.5 | チリパウダー 0.05 |
| | [ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋 | | さけ 0.5 | [ソース] ソース(とんかつ) 1袋 | さとう 2 | こいくちしょうゆ 2.5 | とりがらスープ 10 |
| | | | うすくちしょうゆ 1.5 | | 水 20 | いため油 0.5 | 水 70 |
| | | | こいくちしょうゆ 1.5 | | [すだちゼリー] すだちゼリー 1コ | [じゃがいもソテー] じゃがいも 44 | |
| | | | ☆ごま油 0.5 | | [ふりかけ] ふりかけ 1袋 | ピーマン 5 | |
| | | | かたくり粉 1.5 | | | いため油 0.5 | |
| | | ポークフィヨン(缶) 3 | | | しお 0.1 | | |
| | | 水 15 | | | こしょう 0.01 | | |
| | | [切干し大根のおひたし] チンゲン菜 33 | | | うすくちしょうゆ 0.8 | | |
| | | 切干しだいこん 4 | | | オリーブ油 0.5 | | |
| | | さとう 0.5 | | | [ぶちチーズ] ☆ビビチーズ鉄Ca 2コ | | |
| | | みりん 1 | | | | | |
| | | うすくちしょうゆ 1.5 | | | | | |
| | | いため油 0.5 | | | | | |
| エネルギー(kcal) | 639 | 569 | 569 | 667 | 564 | 617 | 664 |
| たんぱく質(g) | 23.6 | 21.4 | 22.5 | 23.4 | 23.2 | 22.7 | 22.6 |
| 塩分(g) | 2.1 | 1.9 | 1.9 | 3.0 | 2.7 | 1.8 | 2.2 |

食中毒に気をつけましょう!

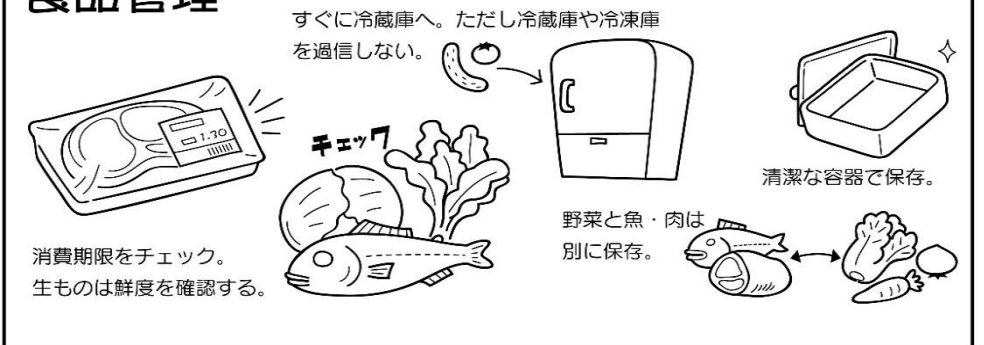
1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。気温や湿度がどんどん高くなると、細菌の活動が活発になり食中毒が起こりやすくなってきます。予防のためにも、食事の前にしっかりと手を洗うなど衛生に気をつけましょう!

正しい手の洗い方

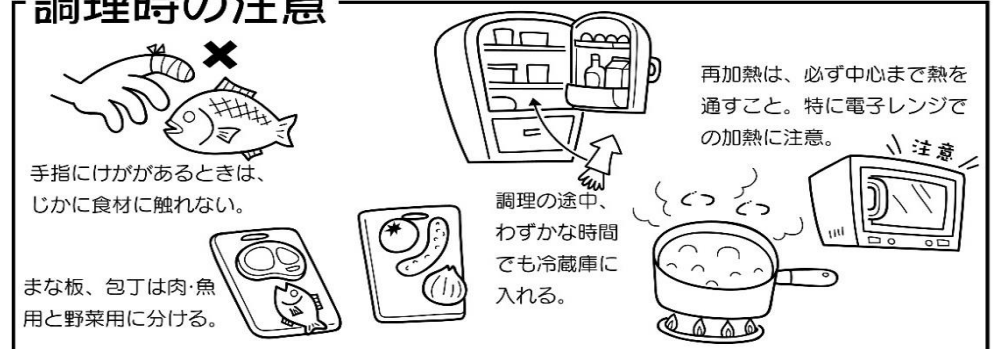


水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか? 指の間や手の甲、しわの部分などにはよごれが残しやすいので、とくに念入りに洗いましょう!

食品管理



調理時の注意



献立紹介 18日(水)
ビビンバ

〈材料〉〈分量(大人4人分)〉

| | | | |
|-------|------|----------|----------|
| 牛肉 | 120g | さとう | 大さじ1 |
| にんじん | 130g | こいくちしょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| チンゲン菜 | 250g | 白ごま | 小さじ2 |
| にんにく | 1片 | ごま油 | 小さじ1/3 |
| いため油 | 小さじ1 | | |

- 〈作り方〉
- ①にんじん・・・せん切り チンゲン菜・・・3センチ巾 にんにく・・・みじん切り 白ごま・・・すっておく
 - ②チンゲン菜は茹でて、水にさらし、ザルにあげて水気を切っておく。
 - ③フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、牛肉、にんじんを加えて炒める。
 - ④火が通れば、調味し、チンゲン菜を入れてさらに炒める。
 - ⑤白ごま、ごま油を入れて仕上げる。