

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 ホキ角切り澱粉(2cm角) 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 1.5 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	皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 もやし 11 青ねぎ 5 しお 0.5 さけ 1 こしょう 0.03 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 みりん 1.2	とうふのチャンプル 100 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
	[コーンたまごソテー] ベーコン 10 ☆たまご 27 ホールコーン 15 たまねぎ 27 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03	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 ポークパイオン(缶) 2 水 8 [棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33	ささがきごぼう 15 たまねぎ 33 にんじん 6 三度豆 6 いため油 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 4 さけ 1 水 3	[あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 3コ 揚げ油 6 みりん 1.1	まぐろオイル漬 40 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1	さとう 1 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークパイオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [わかめスープ] 皮なし鶏肉 6 冷凍とうふ 15 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 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 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	さけ 0.5 水 15 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20	[さばの煮付け] さば素焼き 1切(50g) オイスターソース 2 ポークパイオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [わかめスープ] 皮なし鶏肉 6 冷凍とうふ 15 カットわかめ 0.6 はるさめ 2 にんじん 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 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[すまし汁] カットわかめ 0.5 えのきたけ 11 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	まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 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	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 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンパイオン(袋) 8 水 90 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 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
	[じゃがいものおぼろ煮] 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 4~6年35g
	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	ペーコン 5
	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	☆シェルマカロニ 10
	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	たまねぎ 44
	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	にんじん 16
	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	エリンギ 6
	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	にんにく 0.5
	[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	いため油 1
	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] 水 120	[おひたし] 水 40	しお 0.5
	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	牛肉 7	チンゲン菜 16	こしょう 0.03
	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	キャベツ 52	赤ワイン 1
	みそ 7	パイン缶 20	いため油 1	水 70	つきこんにゃく 10	粉かつお 0.3	トマトケチャップ 7
	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	さとう 0.4	トマトピューレ 10
	水 90		こしょう 0.03	揚げ油 5	三度豆 3	みりん 0.5	ウスターソース 1
	[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	うすくちしょうゆ 1.5	チリパウダー 0.05
			うすくちしょうゆ 1.5		こいくちしょうゆ 2.5	いため油 0.5	とりがらスープ 10
			こいくちしょうゆ 1.5		水 20	[すだちゼリー] すだちゼリー 1コ	水 70
			☆ごま油 0.5			[ふりかけ] ふりかけ 1袋	[じゃがいもソテー] じゃがいも 44
			かたくり粉 1.5				ピーマン 5
		ポークフィヨン(缶) 3				いため油 0.5	
		水 15				しお 0.1	
		[切干し大根のおひたし] チンゲン菜 33				こしょう 0.01	
		切干しだいこん 4				うすくちしょうゆ 0.8	
		さとう 0.5				オリーブ油 0.5	
		みりん 1				[ぶちチーズ] ☆ビビチーズ鉄Ca 2コ	
		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

献立紹介 18日(水) ビビンバ

〈材料〉〈分量(大人4人分)〉

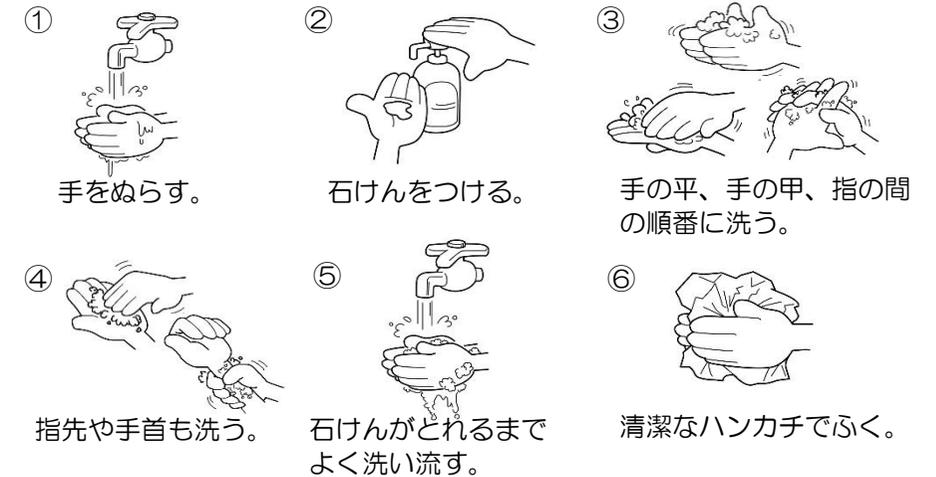
牛肉	120g	さとう	大さじ1
にんじん	130g	こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2
チンゲン菜	250g	白ごま	小さじ2
にんにく	1片	ごま油	小さじ1/3
いため油	小さじ1		

- 〈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。

食中毒に気をつけましょう!

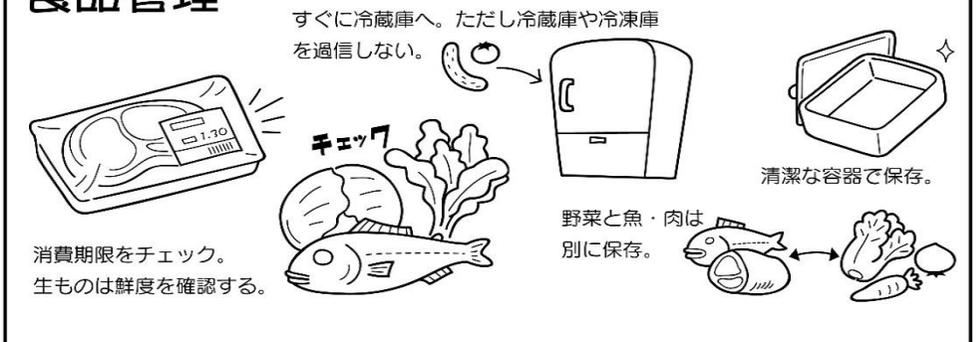
1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。気温や湿度がどんどん高くなると、細菌の活動が活発になり食中毒が起こりやすくなってきます。予防のためにも、食事の前にしっかりと手を洗うなど衛生に気をつけましょう!

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

