

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ツナコーンごはん] 精白米 65 まぐろオイル漬 15 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.6 こしょう 0.03 さけ 1 うすくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 5 水 86	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4cm) 10 はくさい 55 にんじん 16 たまねぎ 44 たけのこ水煮 15 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 ☆カレールウ(小麦) 13 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 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 [ひじきシューマイ] ☆ひじきシューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ごはん] 精白米 75 [チキンカレー] 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆カレー(小麦) 13 とりがらスープ 10 水 90 [洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7 [アーモンドミニフィッシュ] ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [すきやき煮] 牛肉 25 さけ 0.5 焼きとうふ 20 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 いため油 1 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりぶし 0.5 水 20 [おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 大豆の華(フレク) 3 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆エルポマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [枝豆コーン] むき枝豆 20 ホールコーン 20 [さばのごま煮] さば素焼き(50g) 1切 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 3.3 ☆白ごま 0.5 だしこんぶ 0.3 水 20	[切干し大根ごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 切干しだいこん 2 にんじん 6 うすあげ 2 いため油 1 さけ 1.1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 水 90 [五目汁] カットすり身 20 たけのこ水煮 11 にんじん 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 130	[中華パン] ☆中華パン 1コ [とうふのチリソース煮] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 つきこんにやく 20 にんじん 11 にんじん 16 青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 三度豆 6 こしょう 0.03 さとう 4 こいくちしょうゆ 5 水 30 [みそ汁] うすあげ 2 チンゲン菜 11 えのきたけ 11 みそ 7 けずりぶし 1 水 90 [いかナゲット] ☆いかナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 75 [いりどり煮] 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 にんじん 16 にんじん 16 青ねぎ 3 ごぼう 22 たけのこ水煮 10 三度豆 6 土しょうが 1 いため油 1 さとう 4 こいくちしょうゆ 5 水 30 [みそ汁] うすあげ 2 チンゲン菜 11 えのきたけ 11 みそ 7 けずりぶし 1 水 90 [塩こんぶ] 塩こんぶ 1袋	[ごはん] 精白米 75 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 冷凍とうふ 20 乾燥もずく 0.5 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [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 ポークフィヨン(袋) 5 水 50 [フルーツナタデココ] もも缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(みかん) 20 ナタデココ 10	[ごはん] 精白米 75 [豚汁] 豚肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [あじの磯辺フライ] ☆あじの磯辺フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [レタスタまごスープ] ベーコン 10 ☆たまご 11 レタス 11 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3 水 90 [チーズ] ☆チーズ(型抜き) 1コ	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [豆ミートスパゲティ] 合挽肉 15 ひきわり大豆 15 ☆スパゲティ 35 オリーブ油 1 にんじん 11 たまねぎ 55 パセリ 0.5 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [レタスタまごスープ] ベーコン 10 ☆たまご 11 レタス 11 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 3 水 90 [チーズ] ☆チーズ(型抜き) 1コ		
	エネルギー(kcal)	547	753	695	587	663	636	678	564	537	629	640	664
	たんぱく質(g)	22.9	27.3	21.0	23.0	27.1	32.8	28.1	21.9	22.1	21.6	27.1	28.5
	塩分(g)	2.6	2.4	2.3	1.5	2.0	2.7	2.2	2.2	1.9	2.0	1.7	2.8
	平均栄養摂取量	622	16	28	340	2.1	224	0.49	0.52	26	5.4	2.2	
	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6月分

日付	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[麦ごはん] 精白米 66	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[豚キムチごはん] 精白米 65	[枝豆オリーブパン] ☆枝豆オリーブパン 1コ	
	[厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 たまねぎ 22 白ねぎ 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 八丁風みそ 2 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15 [ごまあえ] キャベツ 51 ☆白ごま 1 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	[関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 10 ミニミニがんと 10 ☆うずら卵 15 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 1 水 40 [とうがんのスープ] ベーコン 10 とうがん 38 にんじん 3 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.2 ポークフィヨン(缶) 7 水 80	[肉きざみうどん] 豚肉 15 うすあげ 5 ☆うどん 60 たまねぎ 22 にんじん 6 しめじ 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 140 [夏野菜のかきあげ] たまねぎ 22 かぼちゃ 22 ゴーヤ 6 ☆小麦粉 7 ノンエッグマヨ 1袋 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[おむぎ(押麦)] 9 [カレーシチュー] ウインナー 15 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 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 13 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[かぼちゃのクリームスープ] 9 [汁ビーフン] ウインナー 15 かぼちゃピューレ 30 スイートコーン 11 かぼちゃ 30 たまねぎ 48 パセリ 0.6 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 33 ☆生クリーム 2.2 とりがらスープ 11 水 130 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[わかめごはん] 精白米 75 炊き込みわかめ 1.5 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [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 [のり] のり 1袋	[とうふのチャンプル] 豚肉 20 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 [みそ汁] 冷凍とうふ 20 カットわかめ 0.6 たまねぎ 22 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [じゃがいもの煮物] じゃがいも 55 三度豆 5 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 1 水 20	ベーコン 15 ☆シエルマカロニ 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト(生) 20 にんじん 11 セロリ 3 にんにく 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 チキンフィヨン(袋) 8 水 90 [切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋			
	エネルギー(kcal)	597	612	610	605	650	630	550	758	529	635
	たんぱく質(g)	21.8	25.2	22.8	20.1	24.6	22.8	25.6	27.5	20.5	23.3
	塩分(g)	1.2	2.0	2.1	2.2	2.8	2.5	1.8	1.9	2.6	2.6

地産地消の取組み

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取組みのことを「**地産地消**」と言います。大東市の学校給食では、みなさんに食べ物について関心を深めてもらうために、地域のお米や野菜を取り入れています。今年度は、大東市の北条を拠点に、ミニトマトの生産を中心に米や多品種の野菜を栽培されている『橋本ファミリーファーム』のトマトを新たに使用します。また、ここで作られたたまねぎも同じ日に使います。

【トマトの紹介】
 ○トマトの品種(桃太郎はるか)皮が薄く肉厚で甘いのが特徴。
 ○栽培方法
 夏は土壌栽培をしていて、太陽の光をたっぷりあびて、味がよく大きいトマトが育ちます。6、7月にできるトマトが美味しいです。
 ○大阪エコ農産物に認定
 化学肥料を使わず、たい肥だけを使い農薬は最小限に抑えて育てています。
 農家さんが、私たちのために安心して環境にもやさしいトマトを大切に作ってくれているよ。

このトマトとたまねぎを使用した「フレッシュトマトのミネストローネ」が30日に登場します。給食で生のトマトを使用するのはこの時期だけです。



献立紹介
30日(木)
フレッシュトマトのミネストローネ

【材料】	【分量】(4人分)
ベーコン	90g
シエルマカロニ	30g
じゃがいも	70g
キャベツ	100g
たまねぎ	200g
トマト(生)	120g
にんじん	70g
セロリ	20g
にんにく	3g
炒め油	小さじ1
塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	小さじ2
白ワイン	小さじ2
洋風スープの素	適量
水	550cc

《作り方》
 ①ベーコンを1cm巾に切、じゃがいも・にんじんを5mmちょう切、キャベツを色紙切、たまねぎ・セロリを5mm巾、トマトを1cm角、にんにくをみじん切
 ②鍋を熱し油を入れ、にんにく、ベーコン、にんじんを炒め、さらにたまねぎ、じゃがいも、セロリ、トマトを入れ、塩、こしょうをする。
 ③分量の水、スープの素、ケチャップ、白ワインを入れ調味し、キャベツを入れよく煮込む。
 ④ゆでたマカロニを入れ、さらに煮込んで仕上げる。
 ※市販の洋風スープの素の使用量の目安を参考にご使用ください。

太陽をいっぱいあびたトマトは栄養満点!