

地産地消



地元で生産された農作物を消費することを地産地消といいます。
特に今、地産地消が目される理由として、地産地消が行われることで「SDGs」(※)に貢献できるという点が挙げられます。地産地消が行われることで飛行機やトラックなどで運搬する際の費用やCO2の排出量を削減することができます。また、収穫してから食べるまでの間が短い分、新鮮な食材を使用することができます。

大東市の学校給食では、地産地消の取り組みとして、地元農家の方たちに給食用のお米やたまねぎを作っていただいています。地元農家の方が農薬を少なくして丹精こめて作ってくださった**玉ねぎは7/5～12の給食で使用します。**残さずに食べてくださいね！



(※) SDGs: 持続可能な開発目標の略。2015年の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために挙げた目標



ピーマンとパプリカの違いは??

ピーマンとパプリカの違いを知っていますか？
実は、ピーマンもパプリカもナス科トウガラシ属の植物で、辛みのない唐辛子の一種になります。緑のピーマンは未熟な状態で収穫されたもので、完熟すると赤ピーマンになります。パプリカは大きくて肉厚の大型種で、完熟してから収穫されます。ピーマンもパプリカも過熱調理によるビタミンCの損失はほとんどありません。
給食では14日(木)にささみとピーマン炒めの献立にピーマンとパプリカが使われます。味わって食べて下さい！



七夕は、天の川の両岸にある「ひこぼし(牽牛星): わし座のアルタイル」と「おりひめ(織姫星): ここと座のベガ」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。
給食では七夕ゼリーがです。お楽しみに！



1日(金)		エネルギー 738 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.3g
白ごはん	105	
精白米		
炒めビーフン		かつお和え
豚肉	25	はくさい 55
ビーフン	10	ほうれんそう 16
キャベツ	59	にんじん 6
にんじん	11	粉かつお 0.3
たまねぎ	22	さとう 1
青ねぎ	3	うすくちしょうゆ 2
米ぬか油	1	
しお	0.1	
こしょう	0.03	塩こんぶ
うすくちしょうゆ	3	塩こんぶ 1袋
ポーンストック	2	
高野豆腐の含め煮		
高野豆腐	10	
しお	0.2	
さとう	3.5	
みりん	1	
うすくちしょうゆ	2.3	
けずりぶし	0.5	
水	50	☆牛乳 1本

4日(月)	エネルギー 890 kcal たんぱく質31.1g 塩分3.0g	5日(火)	エネルギー 810 kcal たんぱく質27.8g 塩分2.8g	6日(水)	エネルギー 786 kcal たんぱく質31.0g 塩分1.7g	7日(木)	エネルギー 845 kcal たんぱく質31.5g 塩分1.8g	8日(金)	エネルギー 762 kcal たんぱく質25.8g 塩分1.9g
-------	-------------------------------------	-------	-------------------------------------	-------	-------------------------------------	-------	-------------------------------------	-------	-------------------------------------

カレーピラフ	精白米 105 ドライミックスカレー 12.6
鶏肉の唐揚げ	鶏肉(皮つき) 30 土しょうが 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5
じゃが枝豆	じゃがいも 44 むき枝豆 4 パセリ 0.2 しお 0.16 こしょう 0.01
野菜のベーコン炒め	ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 44 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8
☆牛乳	1本

☆デニッシュパン	☆デニッシュパン 1コ (小麦・乳)
ポトフ	ウィンナー 30 じゃがいも 60 たまねぎ 58 にんじん 20 しめじ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 ポークフィオン(袋) 4 水 30
キャベツとコーンのサラダ	キャベツ 47 ホールコーン 10 ノンエッグマヨ 5 しお 0.1
ミートビーンズ	牛ひき肉 15 大豆(水煮) 30 たまねぎ 33 しお 0.05 こしょう 0.02 さとう 0.15 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2 水 10
☆牛乳	1本

白ごはん	105
精白米	
サーモンチーズフライ	サーモンチーズフライ 1コ (乳・小麦)
もやしのカレー和え	太もやし 44 にんじん 9 こいくちしょうゆ 2.2 カレー粉 0.15 みりん 1
豚肉のガーリック炒め	豚肉 30 たまねぎ 33 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5
☆牛乳	1本

白ごはん	105
精白米	
厚揚げの五目炒め煮	豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 八丁風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりがらスープ 6
小松菜の和え物	こまつな 30 はくさい 26 さとう 1 うすくちしょうゆ 1.8 かつおそぼろ
かつおそぼろ	かつお油漬 30 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 1
七夕ゼリー	七夕ゼリー 1コ
☆牛乳	1本

白ごはん	105
精白米	
照り焼きハンバーグ	ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 10 しめじ 10 さとう 2.4 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 10
ポパイコーンソテー	ほうれんそう 40 ホールコーン 15 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02
☆牛乳	1本

わかめごはん	精白米 105 炊き込みわかめ 2.85
豚肉のしょうが炒め	豚肉 72 たまねぎ 72 米ぬか油 0.5 土しょうが 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4.2 さけ 1
野菜の油炒め	うすあげ 2 おおさかしらな 22 はくさい 33 米ぬか油 0.2 にんじん 0.8 こいくちしょうゆ 1.8
ごぼうサラダ	まぐろオイル漬 15 さきかきごぼう 20 にんじん 6
☆牛乳	1本

白ごはん	105
精白米	
マーボー春雨	豚ひき肉 25 マロニー 10 たまねぎ 33 にんじん 16 ただけの水煮 10 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ポークフィオン(缶) 2 水 8
いかナゲット	☆いかナゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4
チンゲン菜とえのきの和え物	チンゲン菜 47 えのきだけ 11 うすくちしょうゆ 1 みりん 1
☆牛乳	1本

白ごはん	105
精白米	
鯖の生姜煮	さば素焼き 10 米ぬか油 0.2 つやだれ 6 土しょうが 2.7 水 12
ツナ大豆ふりかけ	まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 米ぬか油 0.2 土しょうが 0.5 さけ 1.3 こいくちしょうゆ 1.8
☆牛乳	1本

☆黒糖パン	☆黒糖パン 1コ (小麦・乳)
チリコンカン	いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ(小麦) 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 60
ささみとピーマン炒め	鶏肉ささ身 25 さけ 0.4 こいくちしょうゆ 0.4 かたくり粉 2.5 ピーマン 7 赤パプリカ 9 黄パプリカ 9 にんじん 12 米ぬか油 0.3 しらこ 1.5 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 15
☆牛乳	1本

白ごはん	105
精白米	
キムチ豚じゃが	豚肉 25 米ぬか油 0.2 じゃがいも 55 たまねぎ 38 にんじん 22 米ぬか油 0.3 さとう 20 みりん 3 こいくちしょうゆ 3.2 水 2 こいくちしょうゆ 3
ひじきの煮物	芽ひじき 2.4 牛肉 4 うすあげ 3 にんじん 4 米ぬか油 0.3 さとう 2.8 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.2 水 12
☆牛乳	1本

鯨飲	けいりんばしよく
馬食	
「鯨飲馬食」はクジラが水を飲むようにたくさん飲み、馬が飼い葉を食べるようにたくさん食することという意味で、たくさん飲んだり、食べすぎたりする「暴飲暴食」を戒めたことわざです。	
甘いものや油脂、うま味が効いたものはつい食べ過ぎてしまう傾向があります。それを防ぐためにはよく噛むことが大切です。「鯨飲馬食」を防ぐためによく噛んで食べましょう。	

白ごはん	105
精白米	
ドライカレー	豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 7 12
切干大根サラダ	切干大根 10 じゃがいも 6 つきこんにやく 6 たまねぎ 6 にんじん 22 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 15
☆牛乳	1本

8月 29日(月)	エネルギー 769 kcal たんぱく質34.0g 塩分3.1g
鮭わかめごはん	精白米 105 紅鮭わかめ 3.3
鶏じゃが	皮なし鶏肉 30 さけ 0.3 まぐろオイル漬 10 キャベツ 35 しお 0.1 トウバンジャン 0.15 うすくちしょうゆ 0.5
キャベツとツナのピリ辛炒め	キャベツ 35 まぐろオイル漬 10 しお 0.1 トウバンジャン 0.15 うすくちしょうゆ 0.5
国産りんごゼリー	国産りんごゼリー 1コ
☆牛乳	1本

30日(火)	エネルギー 816 kcal たんぱく質34.5g 塩分3.1g
☆コッパパン	☆コッパパン 1コ (小麦・乳)
スパゲティナポリタン	ハム 20 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6
小松菜とコーンの炒め物	こまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 しお 0.2 さとう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 オオスターソース 0.5
☆牛乳	1本

白ごはん	105
精白米	
ピビンパ風	牛肉 35 にんじん 33 チンゲン菜 60 太もやし 20 にんにく 0.7 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 4 こいくちしょうゆ 1 ☆すりごま 2 ☆ごま油 0.4
おひたし	ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2
☆牛乳	1本

【給食献立表の見方】	中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分	
②のマークの日は、スプーンも持参してください。	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
③食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。	平均栄養摂取量	808	15	28	347	3.0	277	0.73	0.57	37	6.2	2.4
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。	学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	脂質の25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5
『加工食品のアレルゲンの記載について』												
加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。												

☆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て下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材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。