

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[チキンピラフ] 精白米 65	[ナン] ☆ナン(70g) 1コ	[わかめごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[中華パン] ☆中華パン 1コ	[豚キムチごはん] 精白米 65	
	[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	[たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 たまねぎ 11 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110	[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	[とうふのチャップル] 豚肉 20 冷凍とうふ 100 にんじん 20 エリンギ 5 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 しお 0.9 はるさめ 7 粉かつお 0.25 いため油 1 水 84	[ポトフ] ウインナー 20 しお 0.1 こしょう 0.03 みりん 1.2 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 揚げ油 6 こしょう 0.03 ポークブイオン(袋) 5 水 50 もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20	[キーマカレー] 合挽肉 25 ひきわり大豆 15 じゃがいも 33 たまねぎ 44 オリーブ油 2 しお 0.03 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 ☆カレーウ(小麦) 13 とりがらスープ 10 水 90 [棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33 きゅうり 10 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 [ごまだレッシング] ☆ごまだレッシング 1袋	[鶏肉と里芋のごま煮] 皮なし鶏肉 20 さといも 33 板こんにやく 20 冷凍厚揚げ 20 平天 10 にんじん 11 白ねぎ 5 だいこん 22 ☆白ごま 1.5 いため油 0.5 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 けずりぶし 1 水 50 [みそ汁] たまねぎ 11 えのきたけ 11 青ねぎ 1 みそ 7 けずりぶし 1 水 90 [月見ゼリー] 月見ゼリー 1コ	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 にんじん 11 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [きんぴらごぼう] ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.2 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[かぼちゃのポターージュ] 皮なし鶏肉 20 にんじん 11 平天 10 ☆たまねぎ 33 ミニミニがんも 10 じゃがいも 55 しお 1 にんじん 16 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 90 [白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ソース] うすくちしょうゆ 1.5 水 15 [のり] のり 1袋	[八宝菜] 豚肉 20 ☆うずら卵 15 はくさい 60 にんじん 16 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 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 うすくちしょうゆ 4 水 15 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [いちごヨーグルト] ☆いちごヨーグルト 1コ	[豚肉] にんじん 11 白菜キムチ(1cmカット)冷凍 16 いため油 0.5 さけ 2.2 ☆ごま油 0.1 水 93 [もずくスープ] ミートボール 25 冷凍とうふ 15 乾燥もずく 0.4 はるさめ 2 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 10 水 120 [いかのてり煮] いか(2×3cm) 50 さとう 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.5		
	[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 かたくり粉 3 しお 0.2 水 3 揚げ油 4	[ビビンバ] 牛肉(1cm巾) 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	[さばの煮付け] 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 だしこんぶ 0.3 水 20	[米粉たこやき] 米粉たこやき 3コ 揚げ油 6 [ノンアレルギーマーガリン] マーガリン(ノンアレルギー) 1袋	[フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20	[ごまだレッシング] ☆ごまだレッシング 1袋	[月見ゼリー] 月見ゼリー 1コ	[ふりかけ] ふりかけ 1袋	[のり] のり 1袋	[はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [いちごヨーグルト] ☆いちごヨーグルト 1コ	[のり] のり 1袋	[はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [いちごヨーグルト] ☆いちごヨーグルト 1コ	[のり] のり 1袋
	エネルギー(kcal) 570	650	622	782	616	615	592	570	682	569	759	569	
	たんぱく質(g) 22.4	25.5	30.0	26.3	21.7	27.7	22.9	22.4	23.2	22.6	25.8	29.7	
	塩分(g) 2.3	2.0	1.8	2.3	2.0	3.4	2.5	1.4	3.0	1.4	2.3	2.7	
		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	
		623	15	29	339	2.2	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.0	2.2	
	平均栄養摂取量						247	0.44	0.51	24			
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの15~20%以下	エネルギーの25~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

今年度は、食材費の一部として国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しているよ。



○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。

令和4年9月分

日付	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[シーチキンごはん] 精白米 70	[麦ごはん] 精白米 66	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60	[クロワッサン] ☆クロワッサン 1コ	[ごはん] 精白米 75
	[ミネストローネスープ] ベーコン 15	[肉じゃが] 牛肉 25	まぐろオイル漬 15	おおむぎ(押麦) 9	[スパゲティソース] 合挽肉 25	大豆(水煮) 10	[シーフードチャウダー] ☆むきえび 15	[魚のオイスターソース] ホキ角切り鶏胸肉(2cm角) 40
	☆シエルマカロニ 5	じゃがいも 55	にんじん 11	[カレーシチュー] 牛肉 25	☆スパゲティ 35	皮なし鶏肉 9	いか(1×4cm) 15	揚げ油 4
	じゃがいも 11	つきこんにやく 20	さけ 2.8	じゃがいも 33	にんじん 11	うすあげ 1.5	じゃがいも 33	キャベツ 55
	キャベツ 17	たまねぎ 33	水 91	たまねぎ 44	たまねぎ 55	にんじん 6	にんじん 11	にんじん 11
	たまねぎ 33	にんじん 22	[かきたま汁] にんじん 11	にんじん 11	にんにく 0.5	みりん 2	たまねぎ 33	たまねぎ 44
	トマト缶詰(ダイス) 20	さとう 3	☆たまご 22	にんにく 0.5	土しょうが 1	うすちしょうゆ 2	パセリ 0.5	たけのこ水煮 10
	にんじん 11	こいくちしょうゆ 5	じゃがいも 22	土しょうが 0.5	いため油 2	こいくちしょうゆ 4.1	エリンギ 6	干しいたけ 0.5
	セロリ 3	けずりぶし 0.5	☆ささめふ 1.5	いため油 1	しお 0.2	水 76	いため油 1	土しょうが 0.3
	にんにく 0.5	水 30	たまねぎ 22	しお 0.1	こしょう 0.03	[豚汁] しお 0.8	しお 0.8	いため油 1
	いため油 0.5	[野菜炒め] えのきたけ 11	えのきたけ 11	こしょう 0.03	トマトケチャップ 10	こしょう 0.03	こしょう 0.03	しお 0.1
	しお 0.7	ちくわ 10	青ねぎ 3	☆カレールウ(小麦) 13	ウスターソース 6	ローリエ粉末 0.02	ローリエ粉末 0.02	こしょう 0.03
	こしょう 0.02	キャベツ 38	しお 0.2	水 115	[フルーツカクテル] もも缶 20	☆小麦粉 5	☆小麦粉 5	さけ 0.5
	トマトケチャップ 2	にんじん 11	うすちしょうゆ 4	[枝豆コーンソテー] むき枝豆 20	みかん缶 20	☆バター 5	☆バター 5	こいくちしょうゆ 3
	白ワイン 2	いため油 1	かたくり粉 1	むき枝豆 20	みかん缶 20	☆牛乳 35	☆牛乳 35	オイスターソース 2
	チキンブイヨン(袋) 8	しお 0.1	だしこんぶ 1	ホールコーン 20	パイン缶 20	とりがらスープ 5	とりがらスープ 5	ポークブイヨン(缶) 3
	水 90	こしょう 0.03	けずりぶし 1.5	いため油 0.5	冷凍ゼリー(レモン) 20	水 70	水 70	水 15
	[米粉ささみカツ] 米粉ささみカツ 1コ	うすちしょうゆ 1	水 130	しお 0.1		けずりぶし 1	[大豆の華サラダ] 大豆の華(ワレク) 3	かたくり粉 1
	揚げ油 4	[塩こんぶ] 塩こんぶ(個包装) 1袋	[がんもどきの含め煮] がんもどき(重量) 30	こしょう 0.02	オリーブ油 0.5	水 130	大豆の華(ワレク) 3	☆ごま油 0.5
	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋		さとう 2			[切干し大根のごまあえ] チンゲン菜 33	まぐろオイル漬 5	[チンゲン菜のスープ] ベーコン 10
		みりん 1			切干しだいこん 4	キャベツ 35	チンゲン菜 11	
		こいくちしょうゆ 1.6			☆白ごま 1	いため油 0.5	たまねぎ 11	
		けずりぶし 0.8			さとう 0.5	[和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋	しお 0.2	
		水 30			みりん 1		こしょう 0.02	
					うすちしょうゆ 1.5		うすちしょうゆ 1	
					いため油 0.5		だしこんぶ 0.4	
					[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		ポークブイヨン(缶) 3	
							水 90	
エネルギー(kcal)	718	564	605	608	631	573	605	574
たんぱく質(g)	25.4	21.2	23.3	21.8	21.8	24.2	22.4	22.5
塩分(g)	2.5	1.9	2.2	2.0	1.8	2.8	2.1	1.7

よくかんで食べよう!



食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かむことの効果 4つのポイント

<p><b>むし歯予防</b> だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p><b>肥満を防ぐ</b> よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p><b>脳が活性化</b> かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p><b>消化吸収がよくなる</b> 食べ物が細くなり、だ液とよく混ざり、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

かみごたえのある食品を知ろう



食物せんいの多い野菜や海藻、きのこや干した食品(野菜や魚、果物など)は、かみごたえのある食品です。

献立紹介  
28日(水)  
ひじき大豆  
ごはん

【材料・分量】

米	2合	うすあげ	8g	みりん	小さじ2
大豆(水煮)	50g	芽ひじき(乾)	6g	薄口しょうゆ	小さじ2
鶏肉	50g	にんじん	30g	濃口しょうゆ	大さじ1
				水	380cc程度

【作り方】

- ①うすあげ…小さく切り、油ぬきをする  
にんじん…せん切り ひじき…水でもどす  
鶏肉…小さく切る
- ②米は洗って、分量の水につけておく。
- ③②に具と調味料を入れて炊く。

ひと口30回かんで  
食べると体にいい  
こといっぱい!



2年生の道徳の教材で、「かむかむメニュー」という教材があります。それに合わせて、給食でもよくかんで食べることを意識してもらうために、28日(水)に「かむかむメニュー」が出ます。