

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ペビーパン] ☆ペビーパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 75	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[ごはん] 精白米 75	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[ペビーパン] ☆ペビーパン 1コ	[くりごはん] 精白米 70	
	[キムチ肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 66 たまねぎ 33 にんじん 16 いとこんにやく 15 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 1 けずりぶし 0.5 水 30	[ラーメン] 焼き豚 10 ☆中華麺 60 にんじん 11 もやし 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1 水 150 [おこのみ揚げ] 粉かつお 1.5 にんじん 6 キャベツ 44 青ねぎ 1 ☆小麦粉 20 しお 0.1 水 15 揚げ油 6 [おこのみソース] おこのみソース 1袋	[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 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 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[野菜スープ] ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.7 にんじん 16 いため油 1 さとう 3 みりん 1.5 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 水 70 [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 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4 [スライスチーズ] ☆スライスチーズ 1枚	[けんちん煮] 皮なし鶏肉 25 冷凍とうふ(大) 30 うすあげ 5 さといも 33 だいこん 22 れんこん 16 にんじん 16 いため油 0.8 さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 30 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 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 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 冷凍とうふ(大) 30 うすあげ 5 さといも 33 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 水 70 [コーンコロッケ] ☆コーンコロッケ(小麦) 1コ(40g) 揚げ油 4	[きりたんぽ風] 豚肉 15 ちくわ 25 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 [牛ひじきそぼろ] 牛ひき肉 14 芽ひじき 1.4 いため油 0.3 さけ 0.5 さとう 1.4 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 1.8	[じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 キャベツ 27 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 水 50 [サーモンフライ] ☆サーモンフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[中華風かやくごはん] 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 さけ 1 みりん 2 ☆ごま油 1 水 80 [五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 22 はるさめ 2 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポークパイオン(缶) 10 水 120 [チンゲンサイの炒め物] ベーコン 10 チンゲン菜 33 キャベツ 24 にんじん 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1	[ちゃんこ煮] ミートボール 20 焼きとうふ 15 鮭角切り(皮なし2cm角) 15 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 22 にんじん 16 うすくちしょうゆ 2.5 白ねぎ 6 ☆カレールー(小麦) 5 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 [じゃがいもソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 オリーブ油 0.5 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[カレーうどん] 牛肉 20 かまぼこ 10 ☆うどん 80 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 1.5 水 120 [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		
	エネルギー(kcal)	599	583	541	677	586	724	541	787	561	569	592	571
	たんぱく質(g)	22.2	22.6	22.0	28.1	22.8	26.1	22.5	29.4	24.2	22.5	24.9	26.8
	塩分(g)	1.5	2.7	2.4	3.1	1.3	2.2	1.8	2.4	2.8	1.5	2.8	3.0
	平均栄養摂取量	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	
		622	16	30	338	2.1	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.7	2.2	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	15-20%以下	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10月分

日付	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ 1~3年(25g) 4~6年(35g)	[ごはん] 精白米 75 [マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100	[玄米ごはん] 精白米 64 玄米 11	[中華パン] ☆中華パン 1コ [鶏肉のオイスターソース炒め] 皮なし鶏肉 25	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10	[ごはん] 精白米 75 [カレーシチュー] 牛肉 25	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20	[えびピラフ] 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 ボーンストック 2 水 88
	[リヨン風チキンポトフ] 皮なし鶏肉 15 ウインナー 15 じゃがいも 33 キャベツ 27 たまねぎ 44 にんじん 16	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	豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 ☆白ごま 1.5	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 三度豆 3 土しょうが 0.3	うすあげ 3 つきこんにゃく 9 にんじん 5 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1	うすあげ 3 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	じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 16 トマト缶詰(ダイス) 20 パセリ 0.5 しお 0.6 こしょう 0.02 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンブイオン(袋) 8 水 50	冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 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 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 66 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 ナタデココ 10
	トマト缶詰(ダイス) 20 パセリ 0.5 しお 0.6 こしょう 0.02 ウスターソース 1 赤ワイン 1 ローリエ粉末 0.02 チキンブイオン(袋) 8 水 50	しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 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 ポークブイオン(缶) 2	いため油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [きりぼしと青菜炒め] オイスターソース 2 ポークブイオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5	いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークブイオン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5	水 85 [ぶたたま汁] 豚肉 10 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 ほうれんそう 11 えのきたけ 11 にんじん 11 しお 0.2	水 85 ☆カレーうどん(小麦) 13 水 115 [いかなゲツ] 揚げ油 4 ☆いかなゲツ(小麦) 2コ [ぶどうゼリー] 国産ぶどうゼリー 1コ	こしょう 0.03 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	かぼちゃのクリームスープ] 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 66 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 ナタデココ 10
	[ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	水 8 [コーンたまごスープ] ☆たまご 13 スイートコーン 15 ホールコーン 5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.7 だしこんぶ 0.2 ポークブイオン(缶) 3.5 水 90	チンゲン菜 16 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5 [のり] のり 1袋	☆ごま油 0.5 [あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 4	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 [さんまの煮つけ] さんま素焼き 1切 (40g) 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	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 [さんまの煮つけ] さんま素焼き 1切 (40g) 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	[ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	かたくり粉 1 水 15 [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 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) 635	604	594	626	638	705	665	642
	たんぱく質(g) 23.5	22.5	20.7	25.9	29.5	23.8	24.3	21.4
	塩分(g) 2.3	1.7	1.3	2.1	2.6	2.1	1.4	2.5

日本の食生活には欠かせない

大豆・大豆製品



栄養満点の大豆!しっかり食べよう



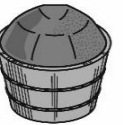
大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」といわれています。たんぱく質以外に、ビタミン・ミネラル・食物せんいも多く含まれています。

すがたをかえる大豆

大豆は、いろいろな大豆製品にすがたをかえて、毎日の食事に使われています。3年生の国語で学習します。

< みそ >

みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類は、こうじの違いにより米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また、色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそにわけられ、味も甘口、辛口などがあります。



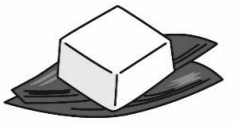
< しょうゆ >

しょうゆは、鎌倉時代に中国からその製法が伝えられ、和食には欠かせない調味料です。大豆と小麦にこうじと塩を加え、発酵させたもろみをしぼって作っています。



< とうふ >

豆腐は、豆乳ににがりを加えて固めたものです。大豆のおいしさと栄養がぎゅっと凝縮されています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。



【献立紹介】

5日(水)  
五目豆

< 材料・分量 (大人4人分) >

牛肉	50g	さとう	大さじ1
乾燥大豆	60g	こいくちしょうゆ	大さじ1
つきこんにゃく	60g	水(戻し水含む)	120ml
にんじん	30g		
三度豆	20g		

< 作り方 >

- ① 大豆は流水で2~3回きれいに洗い、大豆の3倍くらいの水に前日からつけておく。
- ② にんじん…角切り 三度豆…2~3cm巾
- ③ 大豆は水と戻し汁で柔らかく煮る。三度豆はゆでて水にさらしてざるにあげ、水気を切る。つきこんにゃくは、ゆでてよい。
- ④ ③に牛肉、こんにゃく、にんじんを入れ、調味料を加えて大豆に味がしみ込むよう、コトコト煮る。★アクはていねいに取る。
- ⑤ 三度豆を入れて、煮詰め、仕上げる。

コトコト煮た煮豆、おいしいよ!

