

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	[チキンライス] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[肉めし] 精白米 70	[ハニーパンズ] ☆ハニーパンズ 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68	[鮭わかめごはん] 精白米 80	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[クロワッサン] ☆クロワッサン 1コ	[ごはん(減量)] 精白米 75	
	[あんかけうどん] 豚肉 20	しお 0.4	[とうふのチャンプル] 豚肉 30	[白菜と肉団子のスープ] 牛肉 20	ささがきごぼう 5	[かぶのクリーム煮] かぶ 50	もち玄米 12	鮭わかめごはんの素 2	[洋風含め煮] 皮なし鶏肉 20	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100	1~3年 25g	[ほうとう] 皮なし鶏肉 20	
	☆うどん 70	水 89	冷凍とうふ 100	土しょうが 0.4	にんじん 6	かぶ 50	牛肉 25	豚肉 20	ベーコン 10	豚ひき肉 16	[ミネストローネスープ] 4~6年 35g	うすあげ 3	
	にんじん 11	皮なし鶏肉 20	にんじん 20	にら 1.5	しお 0.4	たまねぎ 33	じゃがいも 55	いか(1×4cm) 10	じゃがいも 66	たまねぎ 44	ベーコン 15	☆ほうとう 40	
	えのきたけ 5	さけ 1	たまねぎ 40	しお 0.1	さとう 0.5	にんじん 11	つきこんにやく 20	はくさい 55	たまねぎ 44	にんじん 16	☆シェルマカロニ 5	にんじん 11	
	干しいたけ 0.5	たまねぎ 11	こまつな 26	かたくり粉 2.5	さけ 1	しめじ 6	たまねぎ 33	にんじん 11	にんじん 16	青ねぎ 2	じゃがいも 11	だいこん 22	
	はくさい 16	にんじん 6	はるさめ(カット) 7	はくさい 44	みりん 1	ホールコーン 10	にんじん 22	たまねぎ 33	パセリ 0.5	干しいたけ 0.5	キャベツ 17	かぼちゃ 22	
	青ねぎ 5	オリーブ油 1	粉かつお 0.25	チンゲン菜 11	こいくちしょうゆ 4	いため油 0.5	三度豆 11	もやし 22	しお 0.7	土しょうが 0.8	たまねぎ 33	ささがきごぼう 5	
	土しょうが 0.5	しお 0.2	いため油 1	にんじん 11	水 92	しお 0.8	さとう 3	たけのこ水煮 10	こしょう 0.03	いため油 0.8	トマト缶詰(ダイス) 20	青ねぎ 3	
	しお 0.2	こしょう 0.03	しお 0.25	しお 0.3	[かきたま汁] 0.3	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 5	干しいたけ 0.5	とりがらスープ 7	しお 0.1	にんじん 11	さとう 0.3	
	みりん 1	トマトケチャップ 11	こしょう 0.02	こしょう 0.03	☆たまご 22	☆小麦粉 5	けずりぶし 0.5	土しょうが 0.4	水 43	さとう 1.2	セロリ 3	さけ 1	
	こいくちしょうゆ 2	[じゃがいものスープ煮] 11	こいくちしょうゆ 3.5	うすくちしょうゆ 4	じゃがいも 22	☆バター 5	水 30	いため油 1	[ホキのケチャップあえ] 1	こいくちしょうゆ 1	にんにく 0.5	みりん 2	
	うすくちしょうゆ 2	ウインナー 20	みりん 1.2	☆ごま油 0.5	たまねぎ 22	☆牛乳 35	[ツナ大豆ふりかけ] 30	しお 0.2	ホキ角切り澱粉(2cm角) 50	みそ 2.5	いため油 0.5	八丁風みそ 3	
	だしこんぶ 1	じゃがいも 55	☆ごま油 0.5	かたくり粉 1.5	青ねぎ 3	☆生クリーム 2	まぐろオイル漬 20	こしょう 0.03	八丁風みそ 2.5	しお 0.7	みそ 4		
	けずりぶし 1.5	たまねぎ 44	[みそ汁] 0.5	ポークフィヨン(缶) 10	しお 0.2	とりがらスープ 7	ひきわり大豆 15	さけ 0.5	揚げ油 5	トウバンジャン 0.1	こしょう 0.02	だしこんぶ 0.5	
	かたくり粉 1.5	にんじん 16	カットわかめ 0.5	水 120	うすくちしょうゆ 4	水 65	いため油 0.2	うすくちしょうゆ 1.5	さとう 1.5	☆ごま油 0.3	トマトケチャップ 2	けずりぶし 1	
	水 130	キャベツ 27	えのきたけ 11	[じゃがいもソテー] 11	かたくり粉 1	[サーモンフライ] 65	さとう 1.2	こいくちしょうゆ 1.5	トマトケチャップ 4	かたくり粉 0.7	白ワイン 2	水 100	
	[ちくわの天ぷら] 1コ	白ワイン 1	青ねぎ 1	じゃがいも 44	だしこんぶ 1	☆サーモンフライ(小麦) 1コ	さけ 1.2	☆ごま油 0.5	ウスターソース 2.5	ポークフィヨン(缶) 2	チキンフィヨン(袋) 8	[五目豆] 8	
	ちくわ(1/2本) 1コ	しお 0.6	みそ 7	ピーマン 5	けずりぶし 1.5	揚げ油 5	こいくちしょうゆ 2	かたくり粉 1.5	水 5	水 8	水 90	牛肉 7	
	1~2年 1コ	こしょう 0.02	けずりぶし 1	いため油 0.5	水 130	[ひじきの炒め煮] 130	水 2	ポークフィヨン(缶) 3	[冬野菜のサラダ] 3	水 8	[コーンコロケ] 8	大豆 10	
	3~6年 2コ	うすくちしょうゆ 1	水 90	しお 0.1	[ひじきの炒め煮] 0.1	芽ひじき 3	[夢オレンジ] 1袋	水 15	水 15	水 15	水 15	つきこんにやく 10	
	☆小麦粉 8	とりがらスープ 8	[ふりかけ] 8	こしょう 0.01	こしょう 0.01	ちくわ 5	夢オレンジ(皮付き) 1袋(40g)	[コーンたまごスープ] 13	☆たまご 13	だikon 44	☆コーンコロケ(小麦) 1コ(40g)	揚げ油 4	にんじん 5
	水 10	水 50	ふりかけ 1袋	うすくちしょうゆ 0.8	うすくちしょうゆ 0.8	うすあげ 5	揚げ油 5	スイートコーン 15	スイートコーン 15	にんじん 7	[ヨーグルト] 7	三度豆 3	
	揚げ油 5	[フルーツナタデココ] 5	オリーブ油 0.5	うすあげ 5	うすあげ 5	にんじん 5	にんじん 5	ホールコーン 5	ホールコーン 5	[和風ドレッシング] 1袋	☆ヨーグルト(プラス) 1コ	さとう 2	
	[おさつスティック] 1袋	もも缶 20	[いちごジャム] 1袋	いため油 1	いため油 1	いため油 1	いため油 1	しお 0.3	しお 0.3	和風ドレッシング 1袋		こいくちしょうゆ 2.5	
おさつスティック 1袋	みかん缶 20		さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	こしょう 0.02	こしょう 0.02			水 20		
	パイン缶 20		みりん 0.5	みりん 0.5	みりん 0.5	みりん 0.5	うすくちしょうゆ 1.5	うすくちしょうゆ 1.5					
	ナタデココ 10		こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5	かたくり粉 0.7	かたくり粉 0.7					
			けずりぶし 0.5	けずりぶし 0.5	けずりぶし 0.5	けずりぶし 0.5	だしこんぶ 0.2	だしこんぶ 0.2					
			水 15	水 15	水 15	水 15	ポークフィヨン(缶) 3.5	ポークフィヨン(缶) 3.5					
							水 90	水 90					
エネルギー(kcal)	598	628	651	595	559	701	657	569	651	620	676	616	
たんぱく質(g)	25.9	20.9	26.1	22.1	23.2	28.2	26.0	21.9	30.6	21.2	20.7	24.9	
塩分(g)	2.9	2.2	2.2	2.3	2.8	2.5	1.5	2.4	2.4	1.3	2.2	1.6	
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		
	639	16	29	333	2.1	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	18~20% 以下	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12月分

日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[中華おこわ]	[いかのチリソース]	[ごはん]	[ごはん]
	精白米 55	いか(2×3cm) 40	精白米 80	精白米 80
	もち米(無洗米) 20	たまねぎ 22	[カレーシチュー]	[関東煮]
	焼き豚(5mm厚さ) 10	土しょうが 0.2	牛肉 25	皮なし鶏肉 20
	たけのこ水煮 10	白ねぎ 1.5	じゃがいも 33	☆うずら卵 15
	にんじん 11	いため油 0.5	たまねぎ 44	平天 10
	干しいたけ 0.5	さとう 0.7	にんじん 11	ミニミニがんも 10
	しお 0.3	うすくちしょうゆ 1	にんにく 0.5	じゃがいも 33
	さとう 0.5	トマトケチャップ 5	土しょうが 0.5	板こんにゃく 20
	さけ 1	とりがらスープ 3	いため油 1	だいこん 33
	みりん 1	トウバンジャン 0.03	しお 0.1	にんじん 16
	こいくちしょうゆ 2	かたくり粉 0.5	こしょう 0.03	さとう 3.5
	うすくちしょうゆ 2	☆ごま油 0.3	☆カレールウ(小麦) 13	こいくちしょうゆ 4.5
	☆ごま油 0.5		水 115	けずりぶし 1
	水 99		[えびフライ]	水 40
	[五目たまごスープ]		☆えびフライ(えび・小麦) 1尾	[ごぼうサラダ]
	皮なし鶏肉 10		揚げ油 4.5	まぐろオイル漬 15
	冷凍とうふ 20		[フルーツチーズ]	ささがきごぼう 20
	☆たまご 22		☆フルーツチーズ(いちご) 1コ	にんじん 6
	はるさめ 2			[ごまドレッシング]
	にんじん 11			☆ごまドレッシング 1袋
	青ねぎ 3			☆チョコムース(小麦) 1コ
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				
エネルギー(kcal)	579	714	672	731
たんぱく質(g)	28.6	26.3	26.5	22.9
塩分(g)	2.9	2.2	1.7	2.4

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。



新米の季節がやってきました!

私たちがおいしい新米をいただくまでにはどのような作業をしてきたでしょうか。今回は、その作業の一部を紹介します。

お米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田おこし

代かき

中ぼし

種まき・苗づくり

田植え

稲の成長・草取り・水の管理など

稲刈り・脱穀



田おこし

冬の間にかたくなった土をやわらかくする作業で、田に肥料をまき、耕します。昔はくわやすきで耕したり、牛や馬に道具を引かせたりしていました。

代かき(しろかき)

水と土をまぜる作業をして、田を平らにすることで、田に水をしっかりとることが出来ます。

中ぼし

気温が高くなった時に、1週間ほど田の水を抜き、土を乾かします。土の中に空気が入ることで根が伸び、土の養分をよく吸収できます。

88の作業



「米」という字は「八十八」と書くほど多くの作業がかかると言われていました。今は機械を使って作業することが多くなりましたが、機械がない時代はすべて手作業で行われていました。農家の人がたくさんの時間をかけて育てたお米をありがたくおいしくいただきましょう。

今年の新米は、北海道産のななつぼしです。給食には、12月から登場します。

〈作り方〉

- ①ごぼう-ささがき にんじん-せん切り
- ②米は洗い、分量の水につけておく。(水の量は、炊飯器に合わせる)
- ③鍋に調味料を入れ牛肉、ごぼう、にんじんを入れて煮る。
- ④②に③を煮汁ごと入れて、炊く。

献立紹介

7日(水)肉めし

【材料・分量】

米	2合	しお	小さじ 1/2
牛肉	100g	さとう	小さじ 1
ごぼう	30g	さけ	小さじ 1
にんじん	30g	みりん	小さじ 1
		濃口しょうゆ	大さじ 1.5
		水	370cc

肉めしは、人気のメニューです。ぜひ、お家で作ってみてね!

