

日付	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[赤飯] 精白米 35 もち米(無洗米) 20 あずき 8 しお 0.5 水 72	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1~3年25g 1コ 4~6年35g 1コ [テリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シェルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 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 70 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 しお 0.1 こしょう 0.01 [みかん] みかん 1コ	[ごはん] 精白米 80 [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 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 [さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 白みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[ごはん] 精白米 80 [鶏肉と里芋のごま煮] 皮なし鶏肉 20 さといも 33 板こんにゃく 20 冷凍厚揚げ 20 平天 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 しお 0.2 ☆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 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 40 さとう 1 みりん 1.1 [ゆずゼリー] ゆずゼリー 1コ	[ハッピーパン] ☆ベビーパン 1コ [肉きざみうどん] 牛肉 15 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 [野菜かきあげ] さつまいも 16 ささがきごぼう 8 にんじん 11 たまねぎ 22 かたくり粉 3 ☆小麦粉 7 しお 0.2 揚げ油 6 [フルーツカクテル] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20	[チキンピラフ] 精白米 65 皮なし鶏肉 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 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.1 ウインナー 20 ☆うずら卵 20 丸天 10 じゃがいも 44 だいこん 22 にんじん 16 三度豆 5 しお 0.4 うすあげ 2 切干しだいこん 6.5 にんじん 8 いため油 0.8 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.5 水 20 [塩こんぶ] 塩こんぶ(個包装) 1袋	[ごはん] 精白米 80 [よせなべ風] おやおむぎ(押麦) 9 [カレーシチュー] 豚肉 15 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 もやし 11 たまねぎ 33 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.2 ☆カレールウ(小麦) 13 [洋風野菜炒め] 牛肉(1cm巾) 20 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 [フルーツカクテル] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20	[ごはん] 精白米 71 おやおむぎ(押麦) 9 [カレーシチュー] 豚肉 10 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 もやし 11 たまねぎ 33 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110 [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 こしょう 0.02 [コールスロートレッシング] コールスロートレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 80 ☆コッペパン 1コ [鮭のクリーム煮] 鮭角切り(皮なし2cm角) 30 平天 15 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 しお 0.7 けずりぶし 0.5 水 40 ☆小麦粉 5 おおかかあえ] 55 はくさい 55 にんじん 11 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 にんにく 0.1 かぶ 33 たまねぎ 11 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 水 80 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト 1コ 生乳仕立て	[ごはん] 精白米 80 ☆ベビーパン 1コ [和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10 ちくわ 10 ☆スパゲティ 25 キャベツ 53 にんじん 11 たまねぎ 44 青ねぎ 5 いため油 2 しお 0.3 こしょう 0.03 粉かつお 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 いため油 1 かぶのスープ] 10 ベーコン 10 にんにく 0.1 かぶ 33 たまねぎ 11 いため油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 水 80 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト 1コ 生乳仕立て				
	エネルギー(kcal)	613	701	700	699	556	649	591	602	625	634	587	621	
	たんぱく質(g)	27.7	21.5	32.7	28.1	20.5	23.7	26.1	20.1	24.0	27.6	23.4	24.4	
	塩分(g)	2.4	1.8	2.2	1.7	2.0	2.4	1.7	2.3	1.9	2.6	1.9	2.8	
		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 A μgRE B1 mg B2 mg C mg				食物繊維 g	塩分 g		
	平均栄養摂取量	629	16	28	345	2.5	269	0.47	0.51	26	4.9	2.2		
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの18~20%以下	エネルギーの28~30%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。

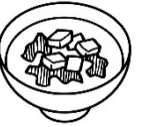
令和5年1月分

日付	27日(金)	30日(月)	31日(火)
	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 つきこんにやく 9 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [豚汁] 豚肉 20 さつまいも 33 にんじん 11 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [かつおカツ] ☆気仙沼産 カツオカツ(小麦) 1コ 揚げ油 4.5	[わかめごはん] 精白米 80 炊き込みわかめ 1.6 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [れんこんのきんぴら] れんこん 36 にんじん 6 いため油 0.6 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆白ごま 0.6	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ [ビーフシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 にんじん 16 たまねぎ 44 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 トマトピューレ 7 トマトケチャップ 7 さとう 0.5 ウスターソース 4 赤ワイン 1 ポークフィヨン(袋) 7 水 80 [こまつなのサラダ] ハム(ロース) 10 こまつな 33 キャベツ 11 こいくちしょうゆ 0.4 洋からし 0.01 いため油 0.5 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋
エネルギー(kcal)	629	584	641
たんぱく質(g)	25.5	22.4	24.7
塩分(g)	2.6	1.8	2.7

材料および使用量(3・4年生量)(g)

全国学校給食週間(給食感謝週間)について

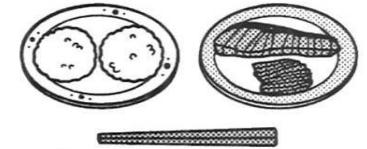
毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解を深め、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。



給食の始まり

【明治22年】

明治22年(1889)年、山形県鶴岡町私立忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために、先生が昼ごはんを提供したのが学校給食の始まりとされています。



おにぎり、塩さけ、漬物

戦争で中断

その後、全国各地で給食が実施されました。しかし、太平洋戦争が激しくなり、食べ物が不足したので学校給食は中断に追い込まれてしまいました。

戦後の食糧難により、ユニセフやララ(アジア救済公認団体)から小麦粉や脱脂粉乳などの食糧が送られてきました。これらの物資で、昭和21年(1946年)12月24日に学校給食が再開され、この日を『学校給食記念日』と決めました。

【昭和21年】



トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)

【昭和29年】



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳) スープ、マーガリン

昭和25年(1950年)、ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、12月24日は冬休みと重なるので、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

学校給食の意義について理解し、感謝の心を育むための取り組みが全国の学校で行われています。

現在の給食は、栄養補給の他にも、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や行事食・郷土食などを知り、食品を選択する能力の育成など、健康な生活を送るために大切な食生活について学ぶ食育の「生きた教材」としての役割もあります。

おいしい給食が食べられる幸せをかみしめ感謝して食べましょう。



献立紹介
11日(水)
田作り

< 材料・分量 (4人分) >

かえりちりめん 50g
揚げ油 適量
さとう
さけ
みりん
こいくちしょうゆ

大さじ1
小さじ1
小さじ1
小さじ2

- ① かえりちりめんは、少量の油で揚げる。
 - ② フライパンで、調味料を煮立てて揚げたかえりちりめんをからめて、仕上げる。
- ※白ごまを入れるとさらにおいしいです。



田作りは、炒って作るのが一般的ですが、給食では油で揚げて作っています。パラッと仕上がりが、子どもたちにも好評です。正月はおわりましたが、ぜひ作ってみてください。

* 田作りの意味 *

むかしは、田畑の肥料にイワシが使われていました。この肥料を使った田んぼは、豊作になることが多かったことから、五穀豊穡(ごこくほうじょう)を願って食べられるようになりました。