

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)		
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ごはん] 精白米 80	[あげパン] ☆コッペパン 1コ	[ちらしずし] 精白米 60	[さんまの煮つけ] さんま素焼き(40g) 1切	[わかめごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[中華パン] ☆中華パン 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 70	[チキンピラフ] 精白米 65	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	
	[よせなべ風] 豚肉 15	揚げ油 6	だしこんぶ 0.3	土しょうが 1	炊き込みわかめ 1.6	[豆ミートスパゲティ] 合挽肉 15	[たまごトック] 皮なし鶏肉 10	[とうふのチャンプル] まぐろオイル漬 15	皮なし鶏肉 20	[春雨のひき肉炒め] たまねぎ 11	合挽肉 30	[やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80	
	いか(1×4cm) 15	さとう 4	水 84	さとう 2.5	[さつま汁] 皮なし鶏肉 20	ひきわり大豆 15	☆たまご 28	冷凍とうふ 100	にんじん 11	にんじん 7	はるさめ 12	豚肉 20	
	焼きとうふ 30	ウインナー 20	さとう 3.3	さけ 2	皮なし鶏肉 20	☆スパゲティ 35	トック 20	にんじん 20	にんじん 20	たまねぎ 40	エリンギ 5	たまねぎ 33	いとこんにやく 20
	マロニー(5cmカット) 4	じゃがいも 55	す 7.4	こいくちしょうゆ 3	だいこん 16	オリーブ油 1	にんじん 11	にんじん 11	たまねぎ 40	水 91	オリーブ油 2	キャベツ 44	はくさい 44
	はくさい 33	たまねぎ 44	しらす干し 2	だしこんぶ 0.3	にんじん 11	にんじん 11	もやし 11	チンゲン菜 26	はるさめ 7	皮なし鶏肉 20	しお 0.9	にんじん 11	にんじん 11
	ほうれんそう 11	にんじん 16	さとう 0.5	水 20	干しいたけ 0.5	たまねぎ 55	青ねぎ 5	はるさめ 7	粉かつお 0.25	平天 15	とりがらスープ 8	たけのこ水煮 10	白ねぎ 5
	にんじん 11	ホールコーン 15	す 1	[ひなあられ] ひなあられ 1袋	青ねぎ 3	パセリ 0.5	しお 0.5	粉かつお 0.25	いため油 1	ミニミニがんと 10	水 84	青ねぎ 5	うすくちしょうゆ 2
	しお 0.1	白ワイン 1	高野豆腐(せん切り) 2		みそ 4	にんにく 0.5	こしょう 0.03	いため油 1	うすくちしょうゆ 3	しお 0.25	芽ひじき 2	[豆乳ポタージュ] 土しょうが 0.5	みりん 1
	うすくちしょうゆ 3.2	しお 0.6	ちくわ 8		白みそ 8	土しょうが 1	うすくちしょうゆ 3	しお 0.25	とりがらスープ 10	こしょう 0.02	じゃがいも 33	ベーコン 10	けずりぶし 1.5
	みりん 1	こしょう 0.02	にんじん 11		だしこんぶ 0.5	いため油 1	とりがらスープ 10	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 3.5	みりん 1.2	じゃがいも 33	いため油 1	けずりぶし 1.5
	けずりぶし 2	うすくちしょうゆ 1	干しいたけ 0.5		水 120	しお 0.2	水 110	こいくちしょうゆ 3.5	板こんにやく 20	にんじん 16	じゃがいも 33	こいくちしょうゆ 4	水 30
	水 70	とりがらスープ 8	さとう 2.7		[いかのてり煮] いか(2×3cm) 50	こしょう 0.03	[ピビンバ] トマトケチャップ 10	みりん 1.2	にんじん 16	たまねぎ 33	さとう 1	[あじの磯辺フライ] ☆あじの磯辺フライ (小麦) 1コ	
	[牛肉とごぼうの煮物] 牛肉 20	水 50	うすくちしょうゆ 2.7		さとう 0.5	トマトケチャップ 10	ウスターソース 6	☆ごま油 0.5	さとう 3	にんじん 11	しお 0.1		
	板こんにやく 10	[ブロッコリー] ブロッコリー 44	水 9		みりん 3	ウスターソース 6	にんじん 22	[はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ	こいくちしょうゆ 4	スイートコーン 15	こしょう 0.03	揚げ油 5	
	ごぼう 16	[ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[すまし汁] 冷凍とうふ 20		こいくちしょうゆ 1.5	[野菜スープ] ベーコン 7	チンゲン菜 44	揚げ油 5	けずりぶし 0.5	いため油 1	しお 0.8	オイスターソース 1.5	
	にんじん 11	ノンエッグマヨ 1袋	ちらしかまぼこ(梅) 5		かたくり粉 0.5	じゃがいも 15	にんにく 0.5	揚げ油 5	水 40	しお 0.8	オイスターソース 1.5	[ふりかけ] ☆ごま油 1	
	三度豆 5		(桜・ピンク) 5			たまねぎ 16	いため油 0.9	さとう 2.5	[おほかあえ] はくさい 55	こしょう 0.03	☆小麦粉 5	[チンゲン菜のスープ] 皮なし鶏肉 10	
	さとう 2.3		にんじん 5			にんじん 8	さとう 2.5	こいくちしょうゆ 3.5	ほうれんそう 16	☆小麦粉 5	☆バター 5	チンゲン菜 11	
	さけ 1.5		えのきたけ 11			キャベツ 9	こいくちしょうゆ 3.5	☆白ごま 1.5	粉かつお 0.3	☆牛乳 25	☆牛乳 25	たまねぎ 11	
	こいくちしょうゆ 2.5		チンゲン菜 11			しお 0.5	☆白ごま 1.5	☆ごま油 0.3	さとう 1	豆乳(無調整) 15	☆生クリーム 2	しお 0.2	
	水 10		しお 0.2			こしょう 0.02	☆ごま油 0.3		うすくちしょうゆ 2	とりがらスープ 8	とりがらスープ 8	こしょう 0.02	
	[いちご] いちご(生) 1袋		うすくちしょうゆ 4			うすくちしょうゆ 0.2			いため油 0.5	水 80	水 80	うすくちしょうゆ 1.5	
			だしこんぶ 1			だしこんぶ 0.4				[フルーツナタデココ] もも缶 20	[フルーツナタデココ] もも缶 20	だしこんぶ 0.4	
			けずりぶし 1.5			ポークパイオン(缶) 4				みかん缶 20	みかん缶 20	ポークパイオン(缶) 3	
		水 130			水 85				パイナップル缶 20	パイナップル缶 20	水 90		
					[飲むヨーグルト] ☆飲むヨーグルト 1本				ナタデココ 10	ナタデココ 10			
エネルギー(kcal)	598	678	627	554	665	618	744	587	662	626	682		
たんぱく質(g)	27.1	22.7	25.5	27.1	26.2	24.2	26.2	25.1	20.8	24.0	30.6		
塩分(g)	1.3	2.5	3.3	2.4	2.4	1.9	2.2	2.4	2.2	2.4	1.4		
	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		
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
平均栄養摂取量	638	16	27	348	2.2	246	0.47	0.51	27	5.2	2.26		
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15~20%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。



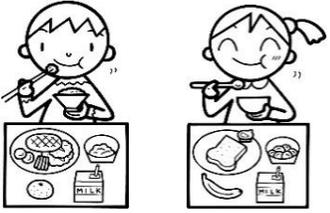
○学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。  
 ○臨時休校などの影響で、一部食材や献立が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

日付	16日(木)	20日(月)	22日(水)
	[麦ごはん] 精白米 71 おおむぎ(押麦) 9	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 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	[ごはん] 精白米 80 [たまごスープ] ☆たまご 22 ハム(ボンレス)3mm厚さ 10 じゃがいも 22 にんじん 11 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 ポーンストック 4 水 125 [牛肉のデミグラスソース煮] 牛肉 30 たまねぎ 44 エリンギ 11 三度豆 6 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.02 赤ワイン 2 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 ☆デミグラスソース(小麦) 20 ポークフィヨン(袋) 5 ☆生クリーム 1 水 10 [プチゼリー] プチゼリー(ぶどう) 1コ プチゼリー(みかん) 1コ
	[カレーシチュー] 牛肉 25 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 こしょう 0.03 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115	[豚汁] 豚肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130	
	[洋風野菜炒め] 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	[大根のいため煮] うすあげ 2 切干しだいこん 7 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	
	[卒業ケーキ] ☆卒業ケーキ(卵・小麦・乳) 1コ		
エネルギー(kcal)	702	545	646
たんぱく質(g)	21.8	22.9	27.2
塩分(g)	2.4	2.6	2.2

材料および使用量(3・4年生量)(g)

# 1年間の給食をふり返りましょう

3月に入り、給食も残り1か月となりました。この1年間、きまりを守っておいしく食べることができましたか。給食時間や自分の食生活をふり返り、新しい学年に向けて心も体も元気に過ごせるように準備を進めましょう。

<p>☆給食の前後に手洗いを忘れずにできましたか?</p> 	<p>☆給食の準備を協力してできましたか?</p> 	<p>☆好ききらいなく食べましたか?</p> 	<p>☆よい姿勢で食べましたか?</p> 
<p>☆前を向いてしずかに食べることができましたか?</p> 	<p>☆学校給食にはいろいろな食品が使われていることがわかりましたか?</p> 	<p>☆食事のあいさつが、できましたか?</p> 	<p>☆後片づけが上手にできましたか?</p> 
<p>☆はしを正しく使えましたか?</p> 	<p>☆残さず食べることができましたか?</p> 	<p>☆よくかんで食べることができましたか?</p> 	<p>☆食事は、生産者や調理員など多くの人たちによって支えられていることを知ることができましたか?</p> 

## 【献立紹介】

## 8日(水) ビビンバ

### < 材料・分量 (大人4人分) >

牛肉(1cm巾)	120g	いため油	小さじ1
にんじん	140g	さとう	大さじ1
チンゲン菜	270g	こいくちしょうゆ	大さじ1強
にんにく	1片	白ごま	大さじ1強
		ごま油	小さじ1/2

### < 作り方 >

- ① にんじん…せん切り、チンゲン菜…3センチ巾、にんにく…みじん切り、白ごま…すっておく
- ② チンゲン菜はゆでて、水にさらし、ザルにあげ、しっかりと水気をきる。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、にんにくを炒め、牛肉、にんじんを入れて炒める。
- ④ 材料に火が通れば、調味し、チンゲン菜を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 白ごま、ごま油を入れ、仕上げる。

給食で人気メニューのビビンバ。ぜひ作ってみてね!

