

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 いか(1×4cm) 15 焼きとうふ 30 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 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 けずりぶし 2 水 70	揚げ油 6 さとう 4 [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 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50	だしこんぶ 0.3 水 84 さとう 3.3 しお 0.6 す 7.4 しらす干し 2 さとう 0.5 す 1 高野豆腐(せん切り) 2 ちくわ 8 にんじん 11 干しいたけ 0.5 さとう 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 水 9	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 [ひなあられ] ひなあられ 1袋	炊き込みわかめ 1.6 [さつま汁] 皮なし鶏肉 20 さといも 22 だいこん 16 にんじん 11 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 みそ 4 白みそ 8 だしこんぶ 0.5 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	合挽肉 15 ひきわり大豆 15 ☆すパゲティ 35 オリーブ油 1 にんじん 11 たまねぎ 55 パセリ 0.5 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [野菜スープ] ベーコン 7 じゃがいも 15 たまねぎ 16 にんじん 8 キャベツ 9 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 だしこんぶ 0.4 ポークブイオン(缶) 4 水 85 [飲むヨーグルト] ☆飲むヨーグルト 1本	[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 もやし 11 青ねぎ 5 しお 0.5 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 [ピビンバ] 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	[とうふのチャンプル] まぐろオイル漬 15 にんじん 11 冷凍とうふ 100 にんじん 20 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 [いそ煮] 皮なし鶏肉 20 平天 15 ミニミニがんと 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにやく 20 みりん 1.2 ☆ごま油 0.5 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 おおかあえ] はくさい 55 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5	まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84 [豆乳ポタージュ] ベーコン 10 じゃがいも 33 こいくちしょうゆ 4 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 80 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイ缶 20 ナタデココ 10	[春雨のひき肉炒め] 合挽肉 30 はるさめ 12 たまねぎ 33 キャベツ 44 にんじん 11 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30	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 [あじの磯辺フライ] ☆あじの磯辺フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	
	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
		638	16	27	348	2.2	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.2	2.26
		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。







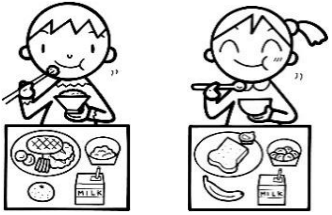







○学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。
 ○臨時休校などの影響で、一部食材や献立が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

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 じゃがいも 33 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 とができますか？</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！

