

日付	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん(減量)] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[たけのこごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ハムピラフ] 精白米 65	
	[すきやき煮] 牛肉 28	[クリームスープ] ウインナー 15	豚肉 20	[かきたま汁] 炊き込みわかめ 1.6	[カレーシチュー] 牛肉 20	[スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス) 20	[たけのこ(前日)] うすあげ 3	[きりたんぼ風] 豚肉 15	[ポトフ] ウインナー 20	[たまごじりりどうふ] 合挽肉 25	[八宝菜] 豚肉 20	ハム(ボンレス) 20	ハム(6mm厚さ) 20	
	さけ 0.6	ピーズピューレ 40	にんじん 11	[いりどり煮] ☆たまご 22	皮なし鶏肉 25	☆ささめふ 1.5	じゃがいも 33	ちくわ 25	じゃがいも 66	冷凍とうふ 90	いか(1×4cm) 10	たまねぎ 11	にんじん 7	
	焼きとうふ 22	ホールコーン 10	土しよが 0.5	たまねぎ 22	たまねぎ 44	☆スパゲティ 35	にんじん 3	マロニー(5cmカット) 4	たまねぎ 55	☆たまご 28	はくさい 55	にんじん 7	エリンギ 5	
	じゃがいも 36	スイートコーン 10	いため油 1	つきこんにやく 20	えのきたけ 11	にんじん 11	しお 0.2	はくさい 22	にんじん 16	たまねぎ 44	にんじん 11	エリンギ 5	オリーブ油 2	
	いとこんにやく 22	たまねぎ 44	しお 0.2	にんじん 16	青ねぎ 3	にんにく 0.5	たまねぎ 33	さとう 0.4	にんじん 11	エリンギ 6	にんじん 18	たまねぎ 33	オリーブ油 2	
	☆圧縮ふ 2	パセリ 0.5	こしよ 0.03	ごぼう 22	しお 0.2	土しよが 0.5	ピーマン 5	さけ 0.9	しめじ 11	しお 0.6	土しよが 1	もやし 22	しお 0.8	
	たまねぎ 36	いため油 1	こいくちしよゆ 3.2	たけのこ水煮 10	うすくちしよゆ 4	いため油 1	エリンギ 5	みりん 0.9	青ねぎ 3	こしよ 0.03	いため油 1	たけのこ水煮 10	こしよ 0.03	
	にんじん 12	しお 0.8	うすくちしよゆ 1.6	三度豆 6	かたくり粉 1	しお 0.1	オリーブ油 1	うすくちしよゆ 5.1	土しよが 0.5	ポークブイオン(缶) 5	しお 0.1	干しいたけ 0.5	とりがらすूप 8	
	青ねぎ 6	こしよ 0.03	みりん 1	土しよが 1	だしこんぶ 1	こしよ 0.03	しお 0.4	水 84	しお 0.1	水 50	さとう 2.2	土しよが 0.4	水 83	
	いため油 1	ローリエ粉末 0.02	ポークブイオン(缶) 5.4	いため油 1	けずりぶし 1	☆カレールー(小麦) 13	こしよ 0.03	[みそ汁] さけ 1	[枝豆コーンソーテー] うすくちしよゆ 5	いため油 1	うすくちしよゆ 5	いため油 1	[ポータージュース] 水 10	
	さとう 4.2	☆牛乳 30	☆ごま油 1	さとう 4	水 130	水 115	トマトケチャップ 12	カットわかめ 0.6	うすくちしよゆ 2	むぎ枝豆 20	水 10	しお 0.2	皮なし鶏肉 10	
	こいくちしよゆ 5.3	☆生クリーム 2	水 80	こいくちしよゆ 5	[さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切	[チキンナゲット] ☆チキンナゲット(小麦) 2コ	[フルーツミックス] もも缶 20	じゃがいも 22	こいくちしよゆ 2	ホールコーン 20	[きんぴらごぼう] さけ 25	こしよ 0.03	じゃがいも 33	
	けずりぶし 0.6	とりがらすूप 10	[青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 25	水 30	さば素焼き(50g) 1切	☆チキンナゲット(小麦) 2コ	揚げ油 4	たまねぎ 22	けずりぶし 2	いため油 0.5	ささがきごぼう 25	さけ 0.5	たまねぎ 33	
	水 22	水 60	[切干し大根のごまあえ] 土しよが 1	土しよが 1	揚げ油 4	揚げ油 4	もも缶 20	青ねぎ 3	水 120	しお 0.1	にんじん 11	うすくちしよゆ 1.5	にんじん 11	
	[おひたし] チンゲン菜 16	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ	焼きたうふ 60	チンゲン菜 40	切干しだいこん 4	みりん 1	みかん缶 20	みそ 10	[シーキンそのぼろ煮] こしよ 0.02	こしよ 0.02	いため油 0.6	こいくちしよゆ 1.5	スイートコーン 15	
	キャベツ 33	揚げ油 5	はくさい 53	切干しだいこん 4	☆白ごま 1	こいくちしよゆ 1	パイン缶 20	煮干し 1	まぐろオイル漬 35	オリーブ油 0.5	さとう 1.2	☆ごま油 0.5	いため油 1	
	粉かつお 0.3	[ソース] ソース(とんかつ) 1袋	干しいたけ 0.6	さとう 0.5	白みそ 1	白みそ 1		だしこんぶ 0.3	水 130	こいくちしよゆ 0.9	ヨーグルト] 1コ	こいくちしよゆ 2	ポークブイオン(缶) 3	
	さとう 0.4		にんじん 13	みりん 1	みそ 1	みそ 1		水 50	[ホキの南蛮漬] ホキ角切り濃粉(2cm角) 50	みりん 0.9	☆ヨーグルト(プラス) 1コ	☆ごま油 0.2	水 15	☆小麦粉 5
	みりん 0.5		いため油 1	うすくちしよゆ 1.5	だしこんぶ 0.3	水 30		揚げ油 5				☆白ごま 0.5	[あげシューマイ] 水 2	☆バター 5
	うすくちしよゆ 1.5		こしよ 0.03	しお 0.2	さとう 3	さとう 3		にんじん 4				[のり] のり 1袋	☆シューマイ(小麦) 2コ	☆牛乳 30
	いため油 0.5		うすくちしよゆ 3.6	うすくちしよゆ 3.6	みりん 1	みりん 1		たまねぎ 11					揚げ油 4	☆生クリーム 2
	[花見だんご] 花見だんご 1袋		さけ 1.2	さけ 1.2	白みそ 2	白みそ 2		土しよが 0.5					[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	とりがらすूप 8
			みりん 1.2	みりん 1.2	みそ 3	みそ 3		いため油 0.5						水 95
			ポークブイオン(缶) 2.4	ポークブイオン(缶) 2.4	水 3	水 3		さとう 2						[キャベツとアスパラのサラダ] キャベツ 44
			かたくり粉 0.7	かたくり粉 0.7				さとう 2						グリーンアスパラ 10
			水 20	水 20				す 2						[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋
			[もずくスープ] 皮なし鶏肉 6	乾燥もずく 0.2				こいくちしよゆ 3						
		乾燥もずく 0.2	はるさめ 2				水 3							
		はるさめ 2	たまねぎ 6											
		たまねぎ 6	しお 0.2											
		しお 0.2	こしよ 0.01											
		こしよ 0.01	うすくちしよゆ 2.4											
		うすくちしよゆ 2.4	とりがらすूप 6											
		とりがらすूप 6	水 80											
		水 80												
エネルギー(kcal)	631	682	570	561	636	656	531	548	605	664	666	724	608	
たんぱく質(g)	23.4	27.1	25.6	20.3	30.1	24	21.4	26.5	26.4	25.6	25.8	26.4	21.8	
塩分(g)	1.3	3.1	2.7	1.8	2.2	2.0	1.9	3.1	1.8	2.2	1.6	2.1	2.7	
	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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg					
平均栄養摂取量	622	16	30	349	2.3	222	0.47	0.52	21	5.0	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			

○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。



※栄養価は『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』に基づき算出しています。

○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。

大東市の給食紹介(小学校)

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。
 ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。
 ☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のたまねぎ・ひょうたんかぼちゃ・トマト・米の使用を予定しています。
 ☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

1年生の給食は、
4月19日(水)
 から始まります。



☆学校給食の目的

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



☆給食の献立

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



☆学校給食の栄養

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。
 特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。
 また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。

1食分
 低学年(1・2年) 215円
 中学年(3・4年) 225円
 高学年(5・6年) 235円



☆牛乳

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



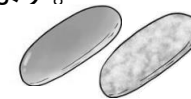
☆ごはん

月曜日・水曜日・金曜日のごはんの日です。
 さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。
 精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。
 種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。
 また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



☆パン

火曜日・木曜日がパンの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・黒糖パン・あげぱん・ハニーパン・ナン・メロンパン・クロワッサン・デニッシュパンなどがあります。
 令和2年度より衛生面に配慮してパンは個包装となっています。



☆おかず

栄養面、嗜好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。
 また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



献立紹介 21日(金)
たけのこごはん



材料・分量(大人4人分)

精白米	2合	さとう	小さじ 1/2
皮なし鶏肉	60g	さけ	小さじ1
うすあげ	1枚	みりん	小さじ1
たけのこ	200g	うす口しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本	水	400cc
しお	小さじ1/2	(炊飯器に合わせる)	

作り方

- ①たけのこ(生)は、前日にゆでる。
鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。
強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。
ゆで汁につけたまま冷ます。
冷めてから皮をはずし、水洗いする。
水を入れたボールに入れ、冷蔵庫で保管する。
- ②たけのこ…1センチ巾短冊切り
にんじん…せん切り うすあげ…5ミリ巾短冊切り
- ③米と分量の水、材料、調味料を入れ炊飯器で炊く。

- ②たけのこ…1センチ巾短冊切り
にんじん…せん切り うすあげ…5ミリ巾短冊切り
- ③米と分量の水、材料、調味料を入れ炊飯器で炊く。

春の訪れを感じさせてくれるたけのこ。生ならではの風味を感じられるのは、今だけです。小学校では毎年4月に生のたけのこを使った『たけのこごはん』が登場します!

