



カルシウムの源！
小学校と同じ牛乳です！



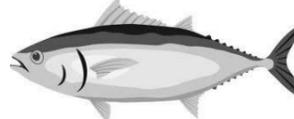
ヨーグルトやゼリーも、登場します！

★★給食ルール★★

- 給食当番は、石けんで手を洗い、すばやく準備しましょう。
- 当番以外の方は、給食がスムーズに行えるように協力しましょう。
- 飲み終わった牛乳パックやストロー、ふりかけ、ゼリー等のゴミは、必ず決められた場所に捨てましょう。弁当箱に入れないでください。
- 食材のいのちを残さずいただきます！
- 最後に・・・給食に関わった人に感謝の気持ちで「ごちそうさま」のあいさつと後片付けまでも忘れずに。

まぐろの大和煮

大和煮とは肉などを砂糖やしょうゆ、しょうがなどで濃く味付けした煮物のことをいいます。明治時代に生まれた料理で千葉県銕野の銕野業者が鶏肉を使って作ったのが始まりと言われています。鶏肉の他には牛肉、羊肉、馬肉、鹿肉、鰯肉などを使った大和煮もありました。12日(水)の給食はまぐろを使った大和煮で、こんにやく、ちくわとともに煮こんでいます。まぐろのうま味たっぷりの大和煮をできるだけ残さず食べましょう。



花見団子

花見団子はお花見の時に食べる団子で、薄紅色・白・緑の三色なので三色団子とも呼ばれます。諸説ありますが、三色には意味があります。薄紅色は桜の咲く春、白は雪の降る冬、緑は葉が生い茂る夏を表し、「秋がない=(食べ飽きない)」という意味合いがあるとされています。花見の時に団子を食べようになったのは、豊田秀吉が大茶会を春に開いた時に、日本中の甘味を集めて披露したことが由来とされています。

今年18日(火)の給食に花見団子が登場します。春を感じながら味わってください。



●おかずは、3種類入っています。

◇はし は忘れずに毎日持って来ましょう。
◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。
◇配膳に配慮し、当面は食缶のない献立内容となります。

<h4>創立記念日 お祝いデザート</h4> <p>今年度も、創立記念日の中学校には学校の創立をお祝いする意味を込めて、スペシャルデザートがつきます。(創立記念日が学校の休みの場合、その前後の日)お祝いデザートは乳・卵・小麦を含まないデザートです。今年、この学校も「いちごクレープ」がつきます！お楽しみに！</p> <p>創立記念日お祝いデザートがつく日</p> <p>19日(水) 住道中学校 24日(月) 深野中学校 28日(金) 北条中学校</p> 	<p>11日(火)</p> <p>エネルギー 719 kcal たんぱく質28.0g 塩分2.2g</p>	<p>12日(水)</p> <p>エネルギー 791 kcal たんぱく質37.3g 塩分2.9g</p>	<p>13日(木)</p> <p>エネルギー 771 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.6g</p>	<p>14日(金)</p> <p>エネルギー 869 kcal たんぱく質35.4g 塩分1.9g</p>
	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>すき焼き煮</p> <p>牛肉 30 ☆ねぎそまじゅう 1コ さけ 0.5 (小麦) いとこんにやく 20 米ぬか油 2.5 ☆庄綿(小麦) 2 はくさい 50 たまねぎ 50 にんじん 16 小松菜のしらす和え こまつな 35 うすあげ 3 しらす干し 2 さとう 3.8 うすくちしょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 5.5 みりん 0.5 けずりぶし 0.5 水 10 冷凍焼き豆腐 25 さとう 0.8 塩こんぶ 1袋 こいくちしょうゆ 0.8 水 5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>わかめごはん</p> <p>精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>豚肉のしょうが炒め かつお和え</p> <p>豚肉 72 はくさい 55 たまねぎ 72 ほうれんそう 16 米ぬか油 0.5 にんじん 6 土しょうが 2.4 粉かつお 0.3 さとう 2.4 さとう 1 こいくちしょうゆ 4.2 うすくちしょうゆ 2 さけ 1</p> <p>まぐろの大和煮</p> <p>まぐろ角切り 30 ちくわ 7 つきこんにやく 30 土しょうが 0.5 さとう 4 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>☆デニッシュパン</p> <p>☆デニッシュパン 1コ (小麦・乳)</p> <p>スパゲティ チンゲン菜の炒め物</p> <p>合挽肉 30 ベーコン 10 ☆スパゲティ(小麦) 20 チンゲン菜 36 にんじん 11 キャベツ 30 たまねぎ 45 しお 6 にんにく 0.4 こしょう 0.1 土しょうが 0.8 さとう 0.35 米ぬか油 1 うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>ミートソース 枝豆コーン</p> <p>合挽肉 0.04 トマトケチャップ 13 ウスターソース 4 枝豆 20 ホルダーコーン 20</p> <p>ミルク</p> <p>ミルク 1袋 (コーヒー)</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物</p> <p>鶏肉(皮つき) 30 芽ひじき 2.4 土しょうが 1 牛肉 3 にんにく 0.5 うすあげ 4 こいくちしょうゆ 2 にんじん 4 たかり粉 10 米ぬか油 0.3 米ぬか油 7.5 さとう 2.8 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 3.2 水 12</p> <p>豚肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>豚肉 25 キャベツ 44 ピーマン 4 ぶりかけ 1袋 にんにく 0.1 土しょうが 0.30 米ぬか油 0.2 トウバンジャン 0.07 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 0.7 さけ 2 八丁風みそ 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>

<p>17日(月)</p> <p>エネルギー 733 kcal たんぱく質26.2g 塩分2.1g</p>	<p>18日(火)</p> <p>エネルギー 793 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.4g</p>	<p>19日(水)</p> <p>エネルギー 720 kcal たんぱく質35.2g 塩分2.2g</p>	<p>20日(木)</p> <p>エネルギー 862 kcal たんぱく質34.4g 塩分3.0g</p>	<p>21日(金)</p> <p>エネルギー 850 kcal たんぱく質27.6g 塩分2.5g</p>
<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>ハンバーグ ポテトサラダ</p> <p>野菜ソースかけ ハム 10 ハンバーグ(鶏豚) 1コ じゃがいも 44 米ぬか油 0.2 キャベツ 24 たまねぎ 25 にんじん 6 しめじ 7 たまねぎ 6 エリンギ 5 米ぬか油 0.2 トマトケチャップ 10 しお 0.1 トマトピューレ 4 こしょう 0.02 ウスターソース 2 さとう 0.5 かたくり粉 0.02 す 0.8 水 15</p> <p>小松菜とコーンの炒め物</p> <p>こまつな 45 ホルダーコーン 0.2 米ぬか油 4 しお 0.2 こしょう 0 オイスターソース 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>菜めし</p> <p>精白米 100 菜めし 2.86</p> <p>あじの磯辺フライ 牛肉とごぼうの煮物</p> <p>☆あじの磯辺フライ 1コ 牛肉 16 つきこんにやく 12 ごぼう 16 にんじん 13 三度豆 4 米ぬか油 0.5 しお 0.2 さとう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>チンゲン菜とえのきの和え物</p> <p>かまぼこ 5 チンゲン菜 47 えのきだけ 11 うすくちしょうゆ 1 みりん 1</p> <p>花見団子</p> <p>花見団子 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>豚キムチ ベーコンとほうれん草の炒め物</p> <p>豚肉 45 はくさい 45 ベーコン 10 白菜キムチ 20 ほうれんそう 33 にら 8 たまねぎ 33 にんじん 17 しお 0.1 米ぬか油 0.5 こしょう 0.02 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>ぶりかけ</p> <p>ぶりかけ 1袋</p> <p>パジルチキン</p> <p>皮なし鶏肉(もも) 2コ しお 0.2 こしょう 0.01 パジルペースト 1.4 米ぬか油 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>☆コッパパン</p> <p>☆コッパパン 1コ (小麦・乳)</p> <p>ポトフ 小松菜のサラダ</p> <p>ウイナー 30 ハム 10 じゃがいも 60 小まつな 33 たまねぎ 58 キャベツ 13 にんじん 20 土しょうが 0.6 しめじ 8 洋からし 0.01 しお 0.5 米ぬか油 0.2 こしょう 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 30</p> <p>豚肉のガーリック炒め</p> <p>豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 6 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>ドライカレー</p> <p>豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.5 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 ルバーブ(フリール) 7 水 12</p> <p>ポパイコーンソテー</p> <p>ほうれんそう 40 ホルダーコーン 15 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>☆チョコレートクリーム 1袋</p> <p>国産いちごゼリー</p> <p>国産いちごゼリー 1コ</p> <p>いかなゲット</p> <p>☆いかなゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>

<p>24日(月)</p> <p>エネルギー 822 kcal たんぱく質34.5g 塩分2.5g</p>	<p>25日(火)</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱく質25.5g 塩分1.8g</p>	<p>26日(水)</p> <p>エネルギー 731 kcal たんぱく質33.3g 塩分1.5g</p>	<p>27日(木)</p> <p>エネルギー 839 kcal たんぱく質33.7g 塩分2.9g</p>	<p>28日(金)</p> <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質27.6g 塩分1.9g</p>
<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>関東煮 しゃぶしゃぶ風サラダ</p> <p>皮なし鶏肉 20 平天 15 豚肉 20 じゃがいも 55 キャベツ 38 板こんにやく 20 にんじん 11 にんじん 22 ピーマン 8 さとう 3.7 米ぬか油 0.2 こいくちしょうゆ 4.5 しお 0.1 けずりぶし 0.5 こしょう 0.02 水 50 ミニミニがんも 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.5 水 30</p> <p>シーチキンのそぼろ煮</p> <p>まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>炒めビーフン ほうれん草とちやしのかつお和え</p> <p>豚肉 25 ビーフン 10 ほうれんそう 22 キャベツ 59 太もやし 22 にんじん 11 にんじん 5 22 かつお節 0.5 たまねぎ 3 米ぬか油 0.75 青ねぎ 1 うすくちしょうゆ 0.75 米ぬか油 0.1 さとう 0.9 しお 0.03 こしょう 3 うすくちしょうゆ 2 ポーンストック 2</p> <p>のりの佃煮</p> <p>のりの佃煮 1袋</p> <p>揚げシューマイ</p> <p>☆シューマイ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き 挽肉と小松菜のんにく炒め</p> <p>鮭切り身 1切 米ぬか油 0.2 鶏挽肉 12 たまねぎ 15 さけ 0.4 パセリ 0.5 小まつな 32 米ぬか油 0.2 にんじん 8 ノンエッグマヨ 10 にんにく 0.4 洋からし 0.1 土しょうが 0.4 しお 0.02 米ぬか油 0.1 こしょう 0.01 しお 0.8 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 ぶりかけ 1袋 和風ドレッシング 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>☆バーガーパン</p> <p>☆バーガーパン 1コ (小麦・乳)</p> <p>チリコンカーン 米粉ささみカツソースかけ</p> <p>いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 米粉ささみカツ 1コ ベーコン 5 米ぬか油 4 ☆シジェルマカロニ 8 トンカツソース 4 (小麦)</p> <p>たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 キャベツ 58 にんにく 0.5 米ぬか油 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 こしょう 0.03 赤ワイン 7 トマトケチャップ 1 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 60</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>厚揚げの五目炒め煮 さつまいもの甘煮</p> <p>豚肉 35 さつまいも 55 にんじん 26 さとう 2.5 干しいたけ 0.6 しお 0.15 たけのこ水煮 10 水 25 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 切干しいたけ 4 さけ 2.4 にんじん 9 さとう 3.2 小まつな 18 うすくちしょうゆ 2.8 うすくちしょうゆ 2.4 2.4 さとう 0.8 トウバンジャン 0.12 さけ 0.4 とりがらスープ 6 みりん 0.4 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 ぶりかけ 1袋 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p>☆牛乳 1本</p>

【給食献立表の見方】

- 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- 食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

	中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養摂取量	790	16	28	370	3.8	307	0.76	0.59	36	5.7	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆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て下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材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。