

日付	1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[豆ごはん] 精白米 65 えんどう豆 18 しお 0.6 さけ 0.4 水 91	[ごはん] 精白米 75 [チキンカレー] 皮なし鶏肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11	[ごはん] 精白米 75 [肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 33 にんじん 22	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [スパゲティソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5	[ごはん] 精白米 75 [とうふのチャンプル] 豚肉 20 冷凍とうふ 100 にんじん 20 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 はるさめ 7 粉かつお 0.25 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ 精白米 75 ホキ角切り澱粉 40 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 キャベツ 55 にんじん 11 しお 0.9 たまねぎ 33 こしょう 0.03 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03	[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 オリーブ油 2 しお 0.9 たまねぎ 33 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークピヨン(缶) 3 水 15 ☆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 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ごはん] 精白米 75 [みそ汁] 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 たまねぎ 33 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークピヨン(缶) 3 水 15 ☆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	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 精白米 75 揚げ油 6 さとう 4 豚肉 15 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 かまぼこ 10 たまねぎ 55 白ねぎ 5 しめじ 11 いため油 1 さとう 2 さけ 1 こいくちしょうゆ 3.5 水 5	[ごはん] 精白米 75 [よせなべ風] 揚げ油 6 さとう 4 豚肉 15 焼きとうふ 30 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 0.1 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 けずりぶし 2 水 70 [さばの煮付け] 水 50 まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ 精白米 75 [チリコンカーン] 豚肉 20 いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 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 [じゃがいもソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 オリーブ油 0.5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ 16 いため油 0.5 こいくちしょうゆ 3.2 水 93 [中華スープ] 皮なし鶏肉 10 カットすり身 20 たまねぎ 22 にんじん 11 たけのこ水煮 5 もやし 11 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 ポークピヨン(缶) 10 水 120 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5	
	エネルギー(kcal)	500	596	532	700	675	653	634	530	702	632	654	623
	たんぱく質(g)	25.5	20.2	20.2	25.0	27.7	26.2	20.8	22.0	23.5	31.6	25.6	23.7
	塩分(g)	2.4	2.2	1.2	2.2	1.3	2.6	2.2	2.2	2.6	1.4	2.4	2.8

	エネルギー	たんぱく	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	たんぱく	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	607	16	29	346	2.4	230	0.46	0.50	25	5.3	2.2
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの1.8~2.0%以下	エネルギーの2.8~3.0%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。



○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	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 75	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 64	[ツナコーンごはん] 精白米 65	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	
	[いそ煮] 豚肉 20 平天 15 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40	[コーンクリームスープ] ベーコン 10 白ワイン 1 ホールコーン 20 スイートコーン 25 たまねぎ 33 にんじん 11 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 ☆牛乳 20	[豚汁] 豚肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130	[肉の中華炒め] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2	[玄米ごはん] 玄米 11 [カレーシチュー] 牛肉 20 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 しお 0.2	[ツナコーンごはん] まぐろオイル漬 15 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.6 こしょう 0.03 さけ 1 うすくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 5 水 86	[肉きざみうどん] 豚肉 15 うすあげ 5 ☆うどん 60 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 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140	[マーボードーフ] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークパイオン(缶) 2 水 8	
	[おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 52 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70 [魚のバジルフライ] ☆シイラバジルフライ(小妻) 1コ 揚げ油 5 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[わらびもち] わらびもち 1袋	[チンゲン菜のスープ] ベーコン 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 だしこんぶ 0.4 ポークパイオン(缶) 3 水 90	[しゃぶしゃぶ風サラダ] 豚肉 20 キャベツ 33 にんじん 11 ピーマン 6 いため油 0.3 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋	[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	[野菜かきあげ] じゃがいも 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 水 6 揚げ油 6 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[チンゲンサイの炒め物] ベーコン 10 チンゲン菜 33 キャベツ 24 にんじん 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1
	[ふりかけ] ふりかけ 1袋								
	エネルギー(kcal)	561	683	608	522	588	537	603	599
	たんぱく質(g)	22.7	27.3	23.7	23.3	22.2	29.3	22.8	22.7
	塩分(g)	1.8	2.8	2.6	2.2	2.0	2.6	2.1	1.5

これからの季節は 食中毒に要注意!

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生するので、暑くなってくるこの時期からも油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌(O-157)、腸炎ピブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前には特にせっけんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。

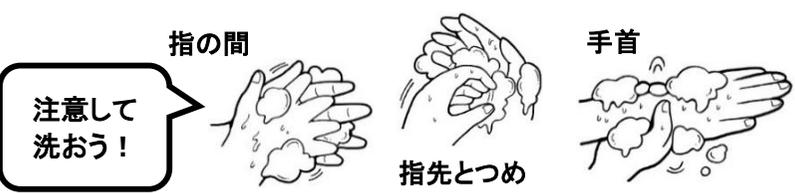


食中毒予防のキホン



食中毒予防の基本 手洗い

手洗いは、食中毒予防にとっても効果があります。せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。忘れがちな指の間、指先とつめ、手首もよく洗って、水で洗い流しましょう。



献立紹介
18日(木)
チリコンカーン

材料分量(大人4人分)

・いんげん豆(ゆで) 90g	・エリンギ 40g	・トマトケチャップ 大さじ2・1/2
・合挽肉 100g	・にんにく 1片	・トマトピューレ 大さじ3
・ベーコン 30g	・いため油 小さじ1	・ウスターソース 小さじ1
・シェルマカロニ 60g	・しお 小さじ2/3	・チリパウダー 少々
・たまねぎ 270g	・こしょう 少々	・とりがらスープ 60g
・にんじん 90g	・赤ワイン 小さじ1	・水 400g

切り方

ベーコン...5ミリ巾
たまねぎ...縦横1/2 5ミリ巾
にんじん...せん切り
エリンギ...2センチ長さ5ミリ巾
にんにく...みじん切り

作り方

- 鍋を熱し油を入れ、にんにくを炒め、合挽肉、ベーコン、人参を入れ、しお、こしょう、赤ワインをふり入れ炒める。さらにたまねぎ、エリンギを加えてよく炒める。
- 材料に火が通ったら、水、とりがらスープ、いんげん豆を入れる。
- トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、チリパウダーを加えて煮る。
- マカロニを加え、煮込めば出来上がり。★マカロニは下茹でしてもよい。