

| 日付                  | 1日(木)  | 2日(金)   | 5日(月)   | 6日(火)  | 7日(水)  | 8日(木)   | 9日(金)   | 12日(月)   | 13日(火)  | 14日(水)  | 15日(木)  | 16日(金)             | 19日(月)          |      |
|---------------------|--|---|---|--|--|---|---|--|---|---|---|--------------------|-----------------|------|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [コッペパン]<br>☆コッペパン 1コ   | [ごはん]<br>精白米 75   | [ごはん]<br>精白米 75   | [ベビーパン]<br>☆ベビーパン 1コ   | [えびピラフ]<br>精白米 65  | [ナン]<br>☆ナン 1コ  | [ごはん]<br>精白米 75   | [ごはん]<br>精白米 75  | [和三蜜パン]<br>☆和三蜜パン 1コ  | [ごはん]<br>精白米 75   | [コッペパン]<br>☆コッペパン 1コ  | [わかめごはん]<br>精白米 75 | [ごはん]<br>精白米 75 |      |
|                     | [ホホワイトシチュー]<br>皮なし鶏肉 20<br>ベーコン 10<br>☆エルボマカロニ 10<br>たまねぎ 44<br>にんじん 16<br>エリンギ 6<br>いため油 1<br>しお 0.6<br>こしょう 0.03<br>☆小麦粉 5<br>☆バター 5<br>☆牛乳 35<br>ローリエ粉末 0.02<br>とりがらスープ 5<br>水 70 | [すき焼き煮]<br>牛肉 25<br>さけ 0.5<br>焼きとうふ 20<br>じゃがいも 33<br>いとこんにやく 20<br>☆圧縮ふ 2<br>たまねぎ 33<br>にんじん 11<br>青ねぎ 5<br>いため油 1<br>さとう 3.8<br>こいくちしょうゆ 4.8<br>けずりぶし 0.5<br>水 20<br>[みそ汁]<br>うすあげ 2<br>チンゲン菜 11<br>えのきたけ 11<br>みそ 7<br>けずりぶし 1<br>水 90 | [あんかけ豆腐]<br>冷凍とうふ 80<br>豚肉 20<br>にんじん 11<br>たまねぎ 22<br>たけのこ水煮 5<br>干しいたけ 1<br>青ねぎ 4<br>土しょうが 0.5<br>にんにく 0.5<br>いため油 0.7<br>しお 0.1<br>こしょう 0.03<br>水 40<br>[野菜炒め]<br>ちくわ 10<br>キャベツ 45<br>ピーマン 6<br>いため油 1<br>しお 0.1<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 1<br>[アーモンドミニフィッシュ]<br>☆アーモンドミニフィッシュ 1袋 | [やさいラーメン]<br>焼き豚 10<br>☆中華麺 60<br>にんじん 11<br>たまねぎ 11<br>キャベツ 22<br>チンゲン菜 22<br>☆白ごま 1<br>いため油 0.5<br>水 88<br>こしょう 0.03<br>[洋風含め煮]<br>うすくちしょうゆ 5<br>ベーコン 10<br>水 140<br>[ホキ天玉揚げ]<br>たまねぎ 44<br>にんじん 16<br>パセリ 0.5<br>しお 0.7<br>こしょう 0.03<br>とりがらスープ 7<br>水 43<br>[海そうサラダ]<br>海草ミックス 0.5<br>キャベツ 33<br>[和風ドレッシング]<br>和風ドレッシング 1袋 | ☆むきえび 20<br>たまねぎ 11<br>にんじん 7<br>エリンギ 5<br>オリーブ油 2<br>しお 0.9<br>たまねぎ 44<br>こしょう 0.03<br>にんじん 11<br>さけ 1<br>ポーンストック 2<br>水 88<br>[和風含め煮]<br>皮なし鶏肉 10<br>ベーコン 10<br>水 90<br>[枝豆コーンソテー]<br>むき枝豆 20<br>ホールコーン 20<br>いため油 0.5<br>しお 0.1<br>こしょう 0.02<br>オリーブ油 0.5<br>[ヨーグルト(プラス)]<br>☆ヨーグルト(プラス) 1コ | [キーマカレー]<br>合挽肉 25<br>じゃがいも 55<br>板こんにやく 20<br>にんじん 16<br>たまねぎ 44<br>にんじん 11<br>たまねぎ 11<br>トマト缶詰(ダイス) 20<br>土しょうが 0.5<br>にんにく 0.5<br>いため油 1<br>しお 0.1<br>みりん 1<br>[シーキンのそぼろ煮]<br>まぐろオイル漬 40<br>さとう 1<br>こいくちしょうゆ 1.1<br>みりん 1.1<br>しお 0.1<br>こしょう 0.02<br>オリーブ油 0.5<br>[ヨーグルト(プラス)]<br>☆ヨーグルト(プラス) 1コ | [筑前煮]<br>皮なし鶏肉 25<br>豚肉 10<br>ウインナー 20<br>じゃがいも 66<br>たまねぎ 55<br>にんじん 16<br>にんじん 11<br>たまねぎ 11<br>青ねぎ 5<br>しお 0.5<br>こしょう 0.03<br>ホークフイオン(袋) 5<br>水 50<br>[鮭のケチャップあえ]<br>さけ(角切薬粉付き) 50<br>オニオンソース 1<br>揚げ油 5<br>さとう 1.2<br>トマトケチャップ 4<br>ウスターソース 2.5<br>水 3<br>[いかの香味炒め]<br>いか(1×4cm) 20<br>たまねぎ 33<br>にんじん 5<br>ピーマン 3<br>セロリ 2<br>にんにく 0.2<br>いため油 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>ローリエ粉末 0.02<br>オニオンソース 0.8<br>かたくり粉 0.3<br>[ふりかけ]<br>ふりかけ 1袋 | [たまごトック]<br>☆たまご 28<br>トック 20<br>にんじん 11<br>たまねぎ 11<br>青ねぎ 5<br>しお 0.5<br>こしょう 0.03<br>ホークフイオン(袋) 5<br>水 50<br>[鮭のケチャップあえ]<br>さけ(角切薬粉付き) 50<br>オニオンソース 1<br>揚げ油 5<br>さとう 1.2<br>トマトケチャップ 4<br>ウスターソース 2.5<br>水 3<br>[いかの香味炒め]<br>いか(1×4cm) 20<br>たまねぎ 33<br>にんじん 5<br>ピーマン 3<br>セロリ 2<br>にんにく 0.2<br>いため油 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>ローリエ粉末 0.02<br>オニオンソース 0.8<br>かたくり粉 0.3<br>[ふりかけ]<br>ふりかけ 1袋 | [とうふの中華煮]<br>冷凍とうふ 50<br>豚肉 20<br>じゃがいも 66<br>はくさい 44<br>にんじん 11<br>たまねぎ 22<br>チンゲン菜 11<br>いため油 1<br>しお 0.3<br>こしょう 0.03<br>さけ 1<br>ローリエ粉末 0.02<br>☆牛乳 30<br>☆生クリーム 2<br>とりがらスープ 10<br>水 60<br>[ラタトゥーユ]<br>ベーコン 15<br>なす 16<br>ズッキーニ 11<br>たまねぎ 16<br>かぼちゃ 11<br>トマト缶詰(ダイス) 11<br>にんにく 0.1<br>オリーブ油 1<br>しお 0.2<br>こしょう 0.02<br>ローリエ粉末 0.02<br>赤ワイン 1<br>水 90 | [クリーミースープ]<br>皮なし鶏肉 15<br>ビーンズピューレ 40<br>ホールコーン 10<br>スイートコーン 10<br>たまねぎ 44<br>パセリ 0.5<br>いため油 1<br>しお 0.8<br>こしょう 0.03<br>土しょうが 0.4<br>さとう 1.5<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>みりん 2<br>みそ 5<br>とりがらスープ 5<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>[くわわかめきんぴら]<br>☆ごま油 0.5<br>牛肉(1cm巾) 10<br>細ぎりくわわかめ(冷凍) 10<br>にんじん 6<br>ささがきごぼう 15<br>☆白ごま 1<br>いため油 0.5<br>さとう 2.5<br>こいくちしょうゆ 3<br>みりん 1<br>さけ 1<br>水 2 | [厚揚げと鶏肉のみそ煮]<br>皮なし鶏肉 20<br>冷凍厚揚げ 50<br>たまねぎ 33<br>キャベツ 33<br>にんじん 16<br>にんじん 16<br>ピーマン 11<br>土しょうが 0.5<br>いため油 1<br>さけ 0.5<br>さとう 1.5<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>みりん 2<br>みそ 5<br>とりがらスープ 5<br>[くわわかめきんぴら]<br>牛肉(1cm巾) 10<br>細ぎりくわわかめ(冷凍) 10<br>にんじん 6<br>ささがきごぼう 15<br>☆白ごま 1<br>いため油 0.5<br>さとう 2.5<br>こいくちしょうゆ 3<br>みりん 1<br>さけ 1<br>水 2 |                    |                 |      |
|                     | エネルギー(kcal)  | 666   | 551   | 582  | 552  | 544   | 630   | 614  | 591   | 692   | 550   | 600                | 530             | 608  |
|                     | たんぱく質(g)   | 24.6  | 23.2  | 23.8   | 24.9   | 21.8  | 28.7  | 26.0   | 23.5  | 32.5  | 23.3  | 25.4               | 21.1            | 24.3 |
|                     | 塩分(g)  | 1.9   | 1.9   | 1.5  | 2.8  | 2.6   | 3.0   | 1.5  | 1.9   | 2.5   | 1.9   | 2.5                | 1.9             | 1.7  |
|                     |  | エネルギー(kcal)   | たんぱく質(g)  | しほう(%)   | カルシウム(mg)  | 鉄(mg)   | ビタミン  |  |   |   | 食物繊維(g)   | 塩分(g)              |                 |      |
|                     |  | 606   | 16  | 29   | 339  | 2.1   | 222   | 0.49   | 0.52  | 24  | 5.4   | 2.2                |                 |      |
|                     |  | 650   | 18~20%以下  | エネルギーの25~30%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。



○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。  
 ○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。

令和5年6月分

| 日付                  | 20日(火)          | 21日(水)       | 22日(木)         | 23日(金)           | 26日(月)         | 27日(火)             | 28日(水)        | 29日(木)       | 30日(金)       |
|---------------------|-----------------|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [ペーパーパン]        | かやくごはん]      | [ごはん]          | [ごはん]            | [山菜ピラフ]        | [バーガーパン]           | [麦ごはん]        | [コッペパン]      | [ごはん]        |
|                     | ☆ペーパーパン 1コ      | 精白米 65       | 精白米 75         | 精白米 75           | 精白米 60         | ☆バーガーパン 1コ         | 精白米 66        | ☆コッペパン 1コ    | 精白米 75       |
|                     | [ミートパンネ]        | 皮なし鶏肉 10     | [汁ビーフン]        | [豚肉のごま煮]         | ベーコン 10        | [フレッシュトマトのミネストローネ] | おおむぎ(押麦) 9    | [とうふのチリソース煮] | [関東煮]        |
|                     | 合挽肉 25          | ちくわ 4        | 皮なし鶏肉 20       | 豚肉 25            | 山菜水煮 10        | ベーコン 15            | [カレーシチュー]     | 冷凍とうふ 80     | 皮なし鶏肉 20     |
|                     | ☆パンネ 25         | つきこんにやく 9    | ビーフン 15        | じゃがいも 55         | たまねぎ 11        | ☆シエルマカロニ 5         | 牛肉 25         | 豚肉 20        | 平天 10        |
|                     | にんじん 19         | にんじん 5       | たけのこ水煮 5       | つきこんにやく 20       | にんじん 6         | じゃがいも 11           | じゃがいも 33      | たまねぎ 44      | ミニミニがんとも 10  |
|                     | にんにく 0.1        | ささがきごぼう 4    | にんじん 11        | たまねぎ 44          | オリーブ油 1.2      | キャベツ 17            | たまねぎ 44       | にんじん 11      | じゃがいも 55     |
|                     | たまねぎ 53         | さけ 1.1       | 干しいたけ 0.5      | にんじん 22          | しお 0.5         | たまねぎ 33            | にんじん 11       | 青ねぎ 3        | 板こんにやく 20    |
|                     | エリンギ 6          | うすくちしょうゆ 1.5 | 白ねぎ 3          | 土しょうが 1          | こしょう 0.03      | トマト 20             | にんにく 0.5      | 土しょうが 0.3    | にんじん 16      |
|                     | パセリ 1           | こいくちしょうゆ 3.5 | しお 0.3         | ☆白ごま 1.5         | こいくちしょうゆ 2     | にんじん 11            | 土しょうが 0.5     | にんにく 0.3     | さとう 3.5      |
|                     | オリーブ油 1.2       | 水 85         | こしょう 0.03      | いため油 1           | さけ 1           | セロリ 3              | いため油 1        | いため油 0.5     | こいくちしょうゆ 4.5 |
|                     | しお 0.1          | [豚汁]         | うすくちしょうゆ 4.5   | さとう 3            | とりがらすープ 8      | にんにく 0.5           | しお 0.1        | しお 0.2       | けずりぶし 1      |
|                     | こしょう 0.03       | 豚肉 20        | ☆ごま油 0.3       | こいくちしょうゆ 5       | 水 73           | いため油 0.5           | こしょう 0.03     | こしょう 0.03    | 水 40         |
|                     | 赤ワイン 2.4        | じゃがいも 33     | ポークブイオン(缶) 12  | けずりぶし 0.5        | [たまごスープ]       | しお 0.7             | ☆カレールウ(小麦) 13 | さとう 1        | [とうがんのスープ]   |
|                     | トマトケチャップ 14     | たまねぎ 22      | 水 140          | 水 30             | ☆たまご 22        | こしょう 0.02          | 水 115         | うすくちしょうゆ 2   | ベーコン 10      |
|                     | トマトピューレ 6       | えのきたけ 11     | [さばのソース煮]      | [れんこん磯辺揚げ]       | 皮なし鶏肉 10       | トマトケチャップ 2         | [コーンソテー]      | トマトケチャップ 6   | とうがん 38      |
|                     | バジル 0.03        | 青ねぎ 3        | さば角切り(2cm角) 50 | ☆れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ | じゃがいも 22       | 白ワイン 2             | ベーコン 10       | チリソース 6      | にんじん 3       |
|                     | オレガノ 0.03       | みそ 10        | 土しょうが 1        |                  | たまねぎ 22        | チキンブイオン(袋) 8       | ホールコーン 30     | トウナンジャン 0.1  | しお 0.2       |
|                     | [フライドポテト]       | けずりぶし 1      | ウスターソース 3      | 揚げ油 4            | パセリ 0.5        | 水 90               | ほうれんそう 11     | かたくり粉 1      | こしょう 0.01    |
|                     | じゃがいも 66        | 水 130        | さとう 3          |                  | しお 0.8         | [白身魚フライ]           | いため油 0.5      | とりがらすープ 6    | うすくちしょうゆ 2   |
| 揚げ油 6               | [がんもどきの含め煮]     | こいくちしょうゆ 2   |                | こしょう 0.03        | ☆白身魚フライ(小麦) 1コ | しお 0.1             | 水 10          | かたくり粉 0.3    |              |
| しお(食卓塩) 0.1         | ミニミニがんとも(重量) 30 | さけ 2         |                | ポーンストック 4        | 揚げ油 5          | こしょう 0.02          | [ちくわフライ]      | だしこんぶ 0.2    |              |
| [飲むヨーグルト]           | さとう 2           | 水 6          |                | 水 125            | [ソース]          | [パイナップルゼリー]        | ちくわ(1/2本) 1コ  | ポークブイオン(缶) 7 |              |
| ☆飲むヨーグルト 1本         | みりん 1           |              |                | [切干し大根サラダ]       | ソース(とんかつ) 1袋   | パイナップルゼリー 1コ       | ☆小麦粉 5        | 水 80         |              |
|                     | こいくちしょうゆ 1.6    |              |                | まぐるオイル漬 10       |                |                    | 水 8           |              |              |
|                     | けずりぶし 0.8       |              |                | 切干しだいこん 5        |                |                    | ☆パン粉 6        |              |              |
|                     | 水 30            |              |                | にんじん 6           |                |                    | 揚げ油 3         |              |              |
|                     |                 |              |                | [ごまドレッシング]       |                |                    | [ミルクバター]      |              |              |
|                     |                 |              |                | ☆ごまドレッシング 1袋     |                |                    | ☆ミルクバター 1袋    |              |              |
| エネルギー(kcal)         | 661             | 579          | 633            | 629              | 551            | 641                | 622           | 738          | 563          |
| たんぱく質(g)            | 23.5            | 27.8         | 28.1           | 23.1             | 22.2           | 25.5               | 21.7          | 27.9         | 23.5         |
| 塩分(g)               | 1.5             | 2.8          | 2.0            | 1.5              | 2.7            | 3.0                | 2.3           | 2.5          | 1.9          |

地産地消の取組み

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取組みのことを「地産地消」と言います。大東市の学校給食では、みなさんに食べ物について関心を深めてもらうために、地域のお米や野菜を取り入れています。

今年も昨年に引き続き、大東市の北条を拠点にミニトマトの生産を中心に米や多品種の野菜を栽培されている『橋本ファミリーファーム』のトマトを使用します。

【トマトの紹介】

○ トマトの品種(桃太郎ホープ)

皮が薄く肉厚で甘いのが特徴。

○ 栽培方法

夏は土壌栽培をしていて、太陽の光をたっぷりあびて、味がよく大きいトマトが育ちます。6、7月にできるトマトが美味しいです。

○ 大阪エコ農産物に認定

化学肥料を使わず、たい肥だけを使い農薬は最小限に抑え育てています。

農家さんが、私たちのために  
安心して環境にもやさしいトマトを  
大切に作ってくれているよ。



27日(火)に、このトマトを使用した「フレッシュトマトのミネストローネ」が登場します。

給食で生のトマトを使用するのは、この時期だけなので味わって食べましょうね。

献立紹介  
27日(火)  
フレッシュ  
トマトの  
ミネストローネ

材料・分量(大人4人分)

|         |      |          |        |         |       |
|---------|------|----------|--------|---------|-------|
| ベーコン    | 90g  | にんじん     | 70g    | 白ワイン    | 大さじ1  |
| シエルマカロニ | 30g  | セロリ      | 20g    | チキンブイオン | 適量    |
| じゃがいも   | 70g  | にんにく     | 1かけ    | 水       | 550cc |
| キャベツ    | 100g | いため油     | 小さじ1/2 |         |       |
| たまねぎ    | 250g | 塩・こしょう   | 少々     |         |       |
| トマト     | 120g | トマトケチャップ | 大さじ1   |         |       |

【作り方】

- ① ベーコン・・・1cm巾、じゃがいも・・・5mmいちょう切、たまねぎ・トマト・・・2cm角、キャベツ・・・1.5cm色紙切り、にんじん・・・5mmいちょう切、セロリ・・・粗みじん切り、にんにく・・・みじん切り
- ② 鍋を熱し、油を入れ、にんにく、セロリ、ベーコン、にんじんを炒め、さらにたまねぎ、じゃがいも、トマトを入れ、塩こしょうする。
- ③ 分量の水、チキンブイオン、ケチャップ、白ワインを入れ、さらにキャベツを入れて煮込む。  
※よく煮込む。アクと脂はしっかりとる。
- ④ ゆでたマカロニを加え、よく煮込む。