

6月19日(月) 食育月間の食育の日

19日(月)は『食育月間の食育の日』ということで、和食献立にしました。和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これにより「自然を尊重する日本人の伝統的な食文化」が認められ、和食は世界で注目を集めるようになりました。

19日の献立は、ごはん、鯖の味噌煮、挽肉と小松菜のにんにく炒め、きんぴらごぼう、ふりかけ、すだちゼリー、牛乳です。自然を尊重する日本人の伝統的な食文化としての和食をみんなでつないでいきましょう。



「和食」の4つの特徴

(1) 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



5日(月)	エネルギー 739 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.1g
白ごはん 精白米 100	かみかみ献立
あじのしょうがあん	生ひきそぼろ
まあい(焼き) 米ぬか油 しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう かたくり粉 水	1切 牛ひき肉 15 0.2 芽ひじき 1.4 1.5 さい 0.5 2 さとう 1.4 2 みりん 0.7 3 うすくちしょうゆ 2.2 1 0.3 10
炒り鶏煮	おさつスティック 1袋
皮なし鶏肉 つきこんやく にんじん ごぼう たけのこ水煮 しょうが 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ 水	20 10 15 20 10 0.8 0.2 4 10
☆牛乳 1本	

6日(火)	エネルギー 738 kcal たんぱく質26.1g 塩分1.8g
白ごはん 精白米 100	ごはんにかけて食べてください。
チャプチェ	ほうれん草ともやしのかつお和え
牛肉 しょうが たまねぎ マロニー にんじん にんじん たけのこ水煮 たけのこ 干しいたけ 米ぬか油 しょうが さとう こいくちしょうゆ	35 0.5 22 10 15 10 0.75 22 0.6 0.5 0.4 0.02 2.8 1.2 5
揚げヨーザ	☆ヨーザ(小麦)米ぬか油
20 4	
☆牛乳 1本	

7日(水)	エネルギー 769 kcal たんぱく質29.1g 塩分2.9g
白ごはん 精白米 100	こいくちしょうゆ
関東煮	皮なし鶏肉
平天 じゃがいも にんじん かたくり粉 さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水 ミニミニがんと さとう こいくちしょうゆ	2 1 0.5 15 20 22 3.7 4.5 0.5 28 44 0.1 0.5 1.5 30
キャベツと挽肉の コチジャン炒め	塩こんぶ
豚ひき肉 キャベツ たまねぎ しょうが 米ぬか油 コチジャン	15 35 20 0.2 2
☆牛乳 1本	

8日(木)	エネルギー 809 kcal たんぱく質29.9g 塩分2.8g
☆コッパン ☆コッパン(乳・小麦) 1コ	オムレツ ミートソースかけ
☆プレーンオムレツ(卵) 米ぬか油 合挽肉 にんじん たまねぎ にんにく しょうが 米ぬか油 さとう しょうが トマトケチャップ ウスターソース	10 13 0.6 0.01 22 0.2 0.2 0.1 0.2 0.1 4 2
小松菜のサラダ	ハム
10 13 0.6 0.01 22 0.2 0.2 0.1 0.2 0.1 4 2	
☆牛乳 1本	

9日(金)	エネルギー 843 kcal たんぱく質33.1g 塩分2.9g
わかめごはん 精白米 炊き込みわかめ	100 2.7
鶏の唐揚げおろしソース	ほうれん草のしらす和え
鶏肉(皮つき) しょうが かたくり粉 米ぬか油 だれいん 青ねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん さけ かたくり粉 だしこんぶ 水	30 33 13 0.6 0.01 7.5 20 5 4 0.5 1 0.3 0.5 15
☆牛乳 1本	

12日(月)	エネルギー 750 kcal たんぱく質31.7g 塩分2.5g
白ごはん 精白米 100	
厚揚げの五目炒め煮	いかキムチ
豚肉 にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 チンゲン菜 白ねぎ にんにく しょうが 米ぬか油 さけ さとう うすくちしょうゆ 八丁風みそ トウバンジャン とりからスープ かたくり粉 水	35 26 0.6 10 19 1.2 0.6 0.6 1 2.4 3.2 2.8 2.4 0.12 6 1.2 18 45 1 9
☆牛乳 1本	

13日(火)	エネルギー 828 kcal たんぱく質34.4g 塩分2.1g
白ごはん 精白米 100	
鮭のマリネ	しお こしょう
1切 0.2 0.01	
☆牛乳 1本	

14日(水)	エネルギー 814 kcal たんぱく質32.1g 塩分2.2g
白ごはん 精白米 100	
セルフチキンライス	皮なし鶏肉 さけ たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ しょうが トマトケチャップ
40 0.8 50 25 30 9 0.4 0.03 28 0.8	
☆牛乳 1本	

15日(木)	エネルギー 849 kcal たんぱく質36.7g 塩分3.1g
☆バーガーパン ☆バーガーパン(乳・小麦) 1コ	ミンチカツ ソースかけ
☆国産ラギナ(小麦) 米ぬか油 トマトソース	10 6 6
☆牛乳 1本	

16日(金)	エネルギー 763 kcal たんぱく質32.0g 塩分1.9g
白ごはん 精白米 100	
すき焼き煮	豚肉と青菜の炒め物
牛肉 さけ いごこんやく ☆庄崎(小麦) たまねぎ しょうが 青ねぎ 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水 冷凍焼き豆腐 さとう こいくちしょうゆ 水	30 0.5 20 2 50 50 16 0.5 38 5.5 0.5 10 25 0.8 0.8 5
☆牛乳 1本	

19日(月)	エネルギー 795 kcal たんぱく質33.3g 塩分2.1g
白ごはん 精白米 100	食育の日献立
鯖のみそ煮	きんぴらごぼう
さば(煮付け) 米ぬか油 みそ煮のたれ しょうが 水	1切 0.2 10 3 16
☆牛乳 1本	

20日(火)	エネルギー 769 kcal たんぱく質25.6g 塩分2.3g
白ごはん 精白米 100	
マーボー春雨	キャベツつくね揚げ
豚ひき肉 マロニー たまねぎ にんじん たけのこ水煮 青ねぎ 干しいたけ しょうが 米ぬか油 しょうが みそ 八丁風みそ トウバンジャン かたくり粉 ホークフイオン(缶) 水	25 15 33 16 10 2 5 0.5 11 0.5 0.1 2.5 2.5 0.1 0.7 2 8
☆牛乳 1本	

21日(水)	エネルギー 717 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.1g
白ごはん 精白米 100	
スタミナ炒め	切干大根サラダ
豚肉 しょうが にんにく 米ぬか油 はくさい にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 白菜キムチ す さとう こいくちしょうゆ	35 0.7 0.7 60 22 11 10 12 2 1.4 3.5
☆牛乳 1本	

22日(木)	エネルギー 833 kcal たんぱく質34.0g 塩分3.1g
☆コッパン ☆コッパン(乳・小麦) 1コ	ビーフシチュー
牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 米ぬか油 しょうが こしょう ☆ビブ(7-ル)ク(小麦) トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 水	10 6 6 18 47 55 10 0.1 0.03 7 2.5 1 30
☆牛乳 1本	

23日(金)	エネルギー 792 kcal たんぱく質36.3g 塩分3.0g
菜めし 精白米 菜めし	豚肉のしょうが炒め
100 2.86	72 72 0.5 2.4 2.4 4.2 1 0.3 1 2
☆牛乳 1本	

26日(月)	エネルギー 716 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.1g
白ごはん 精白米 100	
白身魚の野菜ソースかけ	五目豆
ホキ(煮付け) 米ぬか油 たまねぎ にんじん 米ぬか油 さとう す こいくちしょうゆ かたくり粉 水	1切 10 6 2 0.2 3 3 0.3 0.3 6
☆牛乳 1本	

27日(火)	エネルギー 750 kcal たんぱく質26.8g 塩分2.4g
白ごはん 精白米 100	
照り焼きハンバーグ	ポテトサラダ
ハンバーグ(鶏豚) 米ぬか油 エリンギ しめじ さとう みりん こいくちしょうゆ かたくり粉 水	1コ 0.2 10 6 2.4 2.4 0.1 0.9 10 す
☆牛乳 1本	

28日(水)	エネルギー 759 kcal たんぱく質32.5g 塩分1.8g
白ごはん 精白米 100	
鶏じゃが	豚肉とキャベツのみそ炒め
皮なし鶏肉 さけ じゃがいも つぎこんにやく たまねぎ にんじん しょうが 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水	30 0.3 55 20 33 6 22 0.5 3.5 5 0.5 15
☆牛乳 1本	

29日(木)	エネルギー 758 kcal たんぱく質35.9g 塩分3.1g
☆黒糖パン ☆黒糖パン(乳・小麦) 1コ	スパゲティナポリタン
☆プレーンナポリタン(卵) 米ぬか油 合挽肉 にんじん たまねぎ しめじ 米ぬか油 しょうが こしょう ☆ビブ(7-ル)ク(小麦) トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 水	25 44 11 0.1 0.4 0.3 0.2 0.07 0.7 0.7 0.7 2 2
☆牛乳 1本	

30日(金)	エネルギー 883 kcal たんぱく質27.7g 塩分2.4g
白ごはん 精白米 100	
ドライカレー	チンゲン菜の炒め物
豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく しょうが 米ぬか油 キャベツ にんじん しめじ 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ しお	40 60 20 0.01 0.2 0.2 0.3 0.1 0.02 0.1 0.6 0.02 0.35 1.2 0.8 7 12
☆牛乳 1本	

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
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	784	16	27	354	3.1	286	0.69	0.58	36	5.7	2.4
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

【給食献立表の見方】
①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。
②のマークの日は、スプーンも持参してください。
③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後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

☆学校給食の食材は、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。