

日付	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[チキンピラフ]	[ごはん]	[コッペパン]	[ごはん]	[バーガーパン]	[中華風かやくごはん]	[ごはん]	[デニッシュパン]	[肉めし]	[ベビーパン]	[ごはん]	[ごはん]	
	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 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84	精白米 75 [たまごトック] 10 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 たまねぎ 11 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03	☆コッペパン 1コ [とうふのチャンプル] 100 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	精白米 75 [関東煮] 10 皮なし鶏肉 20 平天 10 ミニミニがんも 10 ☆うずら卵 15 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 しお 0.25 こしょう 0.02 米粉たこやき 44 米粉たこやき 1, 2年 2コ 3~6年 3コ 揚げ油 6 [いちごジャム] 1袋	精白米 75 ☆バーガーパン 1コ ベーコン 15 にんじん 11 たけのこ水煮 6 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 にんにく 0.5 けずりぶし 1 水 40 おひたし 16 チンゲン菜 16 キャベツ 47 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	☆バーガーパン 1コ [ミネストローネスープ] 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 にんじん 11 セロリ 3 にんにく 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンブイオン(袋) 8 水 90 [えびカツ] 1コ ☆えびカツ(えび・小麦) 1コ [ソース] 1袋	精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 みりん 1 す 1.5 ポークブイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [みそ汁] 3 皮なし鶏肉 15 うすあげ 3 にんじん 11 オクラ 3 八丁風みそ 5 白みそ 6 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [野菜炒め] 10 ちくわ 10 キャベツ 45 ピーマン 6 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1	精白米 75 肉団子の甘酢あんかけ 20 揚げ油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 16 たけのこ水煮 15 干しいたけ 1 いため油 1 さとう 3.5 す 1.5 水 43 こいくちしょうゆ 4.5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 ポークブイオン(缶) 3 水 30 [とうがんのスープ] 10 皮なし鶏肉 10 とうがん 38 にんじん 3 しお 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.2 ポークブイオン(缶) 7 水 80	☆デニッシュパン 1コ [洋風含め煮] 20 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 じゃがいも 66 たまねぎ 44 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03 とりがらスープ 7 水 43 キャベツ 44 むき枝豆 10 [ごまドレッシング] 1袋 ☆ごまドレッシング 1袋 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 [がんとどきの含め煮] 30 ミニミニがんも(重量) 30 さとう 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.6 けずりぶし 0.8 水 30	精白米 70 牛肉 20 ささがきごぼう 5 にんじん 6 しお 0.4 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 4 水 92 [きりたんぼ風] 15 ちくわ 25 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120	☆ベビーパン 1コ [ピリからラーメン] 20 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 いため油 0.5 さとう 1 水 130 こいくちしょうゆ 1 みそ 10 トウバンジャン 0.1 水 130 [ホキ天玉揚げ] 1コ ☆ホキ天玉揚げ(小麦) 1コ [ヨーグルト] 1コ ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	精白米 75 [かきたま汁] 22 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 水 6	精白米 75 [八宝菜] 10 豚肉 20 いか 10 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 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 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークブイオン(缶) 3 水 15 [あげシューマイ] 2コ ☆シューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 4 [のり] 1袋
	エネルギー(kcal) 627	584	733	566	630	520	613	575	616	663	605	639	
	たんぱく質(g) 20.8	23.7	26.3	23.9	26.8	23.4	22.1	21.3	30.9	29.6	27.5	24.6	
	塩分(g) 2.2	1.9	2.2	1.5	2.9	2.9	1.9	2.0	3.0	2.8	2.0	1.4	
		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	
		610	16	30	337	2.2	A μgRE 239	B1 mg 0.45	B2 mg 0.51	C mg 24	4.7	2.2	
	平均栄養摂取量	650	エネルギーの13~20%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	
	学校給食摂取基準(中学年)	<p>○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。</p> <p>○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルゲン(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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>											



○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9月分

日付	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
	[シーチキンごはん] 精白米 70 まぐろオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91 [タツリタン] 皮なし鶏肉 20 にんじん 16 たまねぎ 33 じゃがいも 55 冷凍厚揚げ 25 青ねぎ 3 いため油 0.5 しお 0.05 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチジャン 0.7 とりがらスープ 2 水 20 [フルーツカクテル] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 20	[パンブキンパン] ☆パンブキンパン 1コ [シーフードチャウダー] ☆むきえび 15 いか(1×4センチ) 15 じゃがいも 33 にんじん 11 たまねぎ 33 パセリ 0.5 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 とりがらスープ 5 [キャベツとハムのソテー] ハム(ロース) 10 キャベツ 50 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[わかめごはん] 精白米 75 炊き込みわかめ 1.5 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 豚肉 20 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 白ねぎ 5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [きんぴらごぼう] ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.2 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2	[麦ごはん] 精白米 66 おおむぎ(押麦) 9 [カレーシチュー] 牛肉 25 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 こしょう 0.03 ☆カレールー(小麦) 13 水 115 [コーンソテー] ベーコン 10 ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[うずまきパン] ☆うずまきパン 1コ [汁ビーフ] 皮なし鶏肉 10 ビーフン 15 たけのこ水煮 5 にんじん 11 干しいたけ 0.5 チンゲン菜 11 白ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4.5 ☆ごま油 0.3 ポークパイオン(缶) 12 水 140 [まぐろのケチャップあえ] まぐろ角切り(2cm角) 50 揚げ油 5 さとう 1.5 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2.5 水 5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60 大豆(水煮) 10 皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4.1 水 76 [豚汁] 豚肉 20 冷凍とうふ 10 つきこんにやく 10 さつまいも 33 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130 [切干し大根のごまあえ] チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 ☆白ごま 1 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [アーモンドミニフィッシュ] ☆アーモンドミニフィッシュ 1袋	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [クリームスープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60 [大豆の華サラダ] 大豆の華(フーク) 3 まぐろオイル漬 5 キャベツ 35 いため油 0.5 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 75 [鶏肉と里芋のごま煮] 皮なし鶏肉 20 さといも 33 板こんにやく 20 冷凍厚揚げ 20 平天 10 にんじん 11 だいこん 22 ☆白ごま 1.5 いため油 0.5 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 けずりぶし 1 水 50 [すまし汁] カットわかめ 0.5 えのきたけ 11 青ねぎ 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 100 [月見ゼリー] 月見ゼリー 1コ
エネルギー(kcal)	626	622	550	598	706	554	619	562
たんぱく質(g)	22.6	25.8	21.9	21.7	30.5	24.2	23.3	22.1
塩分(g)	1.8	2.6	1.7	2.3	2.4	2.8	2.5	1.8

材料および使用量(3・4年生量)(g)

よくかんで食べよう!



食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かむことの効果 4つのポイント

<p>むし歯予防</p> <p>だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p>肥満を防ぐ</p> <p>よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>脳が活性化</p> <p>かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p>消化吸収がよくなる</p> <p>食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

よくかむ習慣をつけるには?

かみごたえのある食品を取り入れる

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく

食材を大きめに切る

皮つきのまま使う

皮つきはかみごたえアップ

かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気を付けましょう。

献立紹介
22日(金)
きんぴらごぼう

【材料・分量】(4人分)

ささがきごぼう	150g	みりん	小さじ1
にんじん	70g	こいくちしょうゆ	大さじ1弱
炒め油	小さじ1	ごま油	小さじ1/2
さとう	小さじ2	白ごま	小さじ1

- 【作り方】
- ①ささがきごぼうは水につけてあくをぬき、水気を切る。
 - ②フライパンを熱し、油を入れ、にんじん、ささがきごぼうを加えて炒める。
 - ③さとう、みりん、しょうゆ、適量の水(分量外)を入れ、汁けがなくなるまで煮込む。
 - ④白ごま、ごま油を加えて仕上げる。

ごぼうもかみごたえのある食品だね!



2年生の道徳の教材で、「かむかむメニュー」という教材があります。それに合わせて、給食でもよくかんで食べることを意識してもらうために、27日(水)に「かむかむメニュー」が出ます。

