

| 日付 | 1日(水) | 2日(木) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 20日(月) | |
|---------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--------|------|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークブイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 干しいたけ 0.6 にんじん 12 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 1.1 みりん 1.1 ポークブイオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17 [フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 | [あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 [ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークブイオン(缶) 5 水 50 [大豆の華サラダ] 大豆の華(ルーク) 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 80 [キムチ肉じゃが] 牛肉 20 じゃがいも 66 たまねぎ 33 にんじん 16 いとこんにやく 15 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 1 けずりぶし 0.5 水 30 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 | [黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [とうふの中華煮] 冷凍とうふ 50 豚肉 20 はくさい 44 豚肉 20 にんじん 11 たまねぎ 22 チンゲン菜 11 いため油 1 しお 0.3 オイスターソース 1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 1 とりがらスープ 5 水 30 [いかナゲット] ☆いかナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ | [ごはん] 精白米 80 [のっぺい汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 さといも 22 だいこん 22 にんじん 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切 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 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 6 乾燥もずく 0.2 はるさめ 2 たまねぎ 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80 [いちごジャム] いちごジャム 1袋 | [コッペパン] ☆コッペパン 1コ [酢豚] 豚肉角切り 30 しお 0.1 こしょう 0.02 かたくり粉 5 揚げ油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 11 たけのこ水煮 20 干しいたけ 1 いため油 1 さとう 3.5 す 1.5 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 [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 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋 | [ツナコーンライス] まぐろオイル漬 15 にんじん 11 ホールコーン 10 しお 0.6 水 89 [きりたんぼ風] ちくわ 25 マロニー(5cmカット) 4 エリンギ 6 パセリ 0.5 ☆小麦粉 2 ☆バター 2 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 白ワイン 1 チキンブイオン(缶) 5 水 20 [枝豆コーンソテー] むき枝豆 20 ホールコーン 20 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 | [さつまいもごはん] さつまいも 22 しお 1 さけ 2 水 89 [きりたんぼ風] ちくわ 25 マロニー(5cmカット) 4 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 さとう 2 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] ミニミニがんと(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 | [ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [鶏肉ときのこのクリーム煮] 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 44 たまねぎ 44 にんじん 16 えのきたけ 6 しめじ 6 エリンギ 6 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.02 水 110 [ピビンバ] 牛肉(1cm巾) 20 にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 水 130 [野菜かきあげ] さつまいも 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 | [ごはん] 精白米 80 [あんかけうどん] 皮なし鶏肉 20 かまぼこ 10 平天 20 じゃがいも 44 干しいたけ 20 にんじん 11 えのきたけ 5 干しいたけ 0.5 はくさい 16 青ねぎ 5 さとう 3 みそ 6 みりん 1 水 30 [おひたし] 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 | [ごはん] 精白米 80 [みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 干しいたけ 0.5 にんじん 16 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 みそ 6 白みそ 2 水 30 [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 ポークブイオン(缶) 10 水 120 [あじの磯辺フライ] ☆あじの磯辺フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 | [やきめし] 精白米 70 水 96 ハム(ボンレス)6mm厚さ 11 にんじん 12 干しいたけ 0.5 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 | | |
| | エネルギー(kcal) | 583 | 670 | 568 | 676 | 635 | 628 | 592 | 584 | 575 | 607 | 543 | 569 | 597 |
| | たんぱく質(g) | 23.5 | 23.4 | 20.7 | 28.4 | 30.2 | 24.0 | 25.2 | 26.3 | 24.0 | 23.9 | 22.1 | 21.8 | 29.1 |
| | 塩分(g) | 2.0 | 2.2 | 1.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 2.5 | 3.0 | 2.1 | 1.9 | 2.2 | 1.8 | 2.7 |

○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11月分

| 日付 | 21日(火) | 22日(水) | 24日(金) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [コッペパン] ☆コッペパン 1コ | [麦ごはん] 精白米 71 | [わかめごはん] 精白米 80 | [ごはん] 精白米 80 | [チキンピラフ] 精白米 65 | [ごはん] 精白米 80 | [コッペパン] ☆コッペパン 1コ |
| | [チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 | おおむぎ(押麦) 9 | 炊き込みわかめ 1.6 | [関東煮] 皮なし鶏肉 20 | 皮なし鶏肉 20 | [厚揚げとキャベツのみそ炒め] たまねぎ 11 | [汁ビーフン] 皮なし鶏肉 20 |
| | 合挽肉 20 | [カレーシチュー] 牛肉 20 | [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 | 皮なし鶏肉 20 | たまねぎ 11 | 豚肉 20 | ビーフン 15 |
| | ベーコン 5 | じゃがいも 33 | 豚肉 20 | ☆うずら卵 15 | にんじん 7 | 冷凍厚揚げ 40 | たけのこ水煮 5 |
| | ☆シェルマカロニ 10 | たまねぎ 44 | いとこんにやく 20 | 平天 10 | エリンギ 5 | キャベツ 55 | にんじん 11 |
| | たまねぎ 44 | にんじん 11 | はくさい 44 | ミニミニがんも 10 | オリーブ油 2 | たまねぎ 33 | 干しいたけ 0.5 |
| | にんじん 16 | にんにく 0.5 | にんじん 11 | 板こんにやく 20 | しお 0.9 | にんじん 11 | 白ねぎ 3 |
| | エリンギ 6 | 土しょうが 0.5 | 白ねぎ 5 | だいこん 33 | こしょう 0.03 | 干しいたけ 0.5 | しお 0.3 |
| | にんにく 0.5 | いため油 1 | こいくちしょうゆ 2 | にんじん 16 | とりがらスープ 8 | たけのこ水煮 10 | こしょう 0.03 |
| | いため油 1 | しお 0.1 | うすくちしょうゆ 2 | さとう 3.5 | 水 84 | にんにく 0.5 | こしょう 0.03 |
| | しお 0.5 | こしょう 0.03 | みりん 1 | こいくちしょうゆ 4.5 | [おいものポタージュ] ベーコン 13 | 土しょうが 0.5 | うすくちしょうゆ 4.5 |
| | こしょう 0.03 | ☆カレーウ(小麦) 13 | けずりぶし 1.5 | けずりぶし 1 | さつまいも 22 | いため油 1 | ☆ごま油 0.3 |
| | 赤ワイン 1 | 水 115 | 水 30 | 水 40 | じゃがいも 16 | しお 0.1 | ポークフィヨン(缶) 12 |
| | トマトケチャップ 7 | [キャベツとハムのソテー] ハム(ロース) 10 | [大根のいため煮] うすあげ 2 | [青菜の油炒め] うすあげ 2 | たまねぎ 33 | こしょう 0.02 | 水 140 |
| | トマトピューレ 10 | キャベツ 50 | 切干しだいこん 7 | チンゲン菜 33 | パセリ 0.5 | みそ 5 | [魚の野菜ソース] ホキ(濃粉付き)40g 1切 |
| | ウスターソース 1 | いため油 0.5 | にんじん 8 | はくさい 22 | いため油 1 | こいくちしょうゆ 1.5 | 揚げ油 4 |
| | チリパウダー 0.05 | しお 0.1 | いため油 0.8 | いため油 0.5 | しお 0.8 | さとう 2.5 | たまねぎ 5 |
| | とりがらスープ 10 | こしょう 0.02 | さとう 1.5 | さとう 0.6 | こしょう 0.03 | トウバンジャン 0.1 | にんじん 3 |
| | 水 70 | [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ | こいくちしょうゆ 2.5 | こいくちしょうゆ 1.4 | ☆生クリーム 2 | [かきたま汁] ☆たまご 13 | ピーマン 3 |
| | [じゃがバター] じゃがいも 55 | けずりぶし 0.5 | けずりぶし 0.5 | [のり] のり 1袋 | ☆小麦粉 5 | ☆ささめふ 0.5 | いため油 0.3 |
| パセリ 0.2 | 水 20 | 水 20 | | ☆バター 5 | 青ねぎ 2 | さとう 2.5 | |
| いため油 0.3 | | | | ☆牛乳 30 | しお 0.2 | す 2.5 | |
| ☆バター 3 | | | | とりがらスープ 8 | うすくちしょうゆ 1.5 | こいくちしょうゆ 2 | |
| しお 0.1 | | | | 水 90 | かたくり粉 0.6 | かたくり粉 0.25 | |
| こしょう 0.01 | | | | [フルーツナタデココ] もも缶 20 | だしこんぶ 0.6 | 水 5 | |
| [ブルーベリージャム] ブルーベリージャム 1コ | | | | みかん缶 20 | けずりぶし 1 | [バター] ☆バター(個装) 1コ | |
| | | | | パイ缶 20 | 水 90 | | |
| | | | | ナタデココ 10 | | | |
| エネルギー(kcal) | 666 | 652 | 576 | 580 | 640 | 600 | 648 |
| たんぱく質(g) | 24.2 | 23.4 | 23.3 | 24.4 | 20.5 | 23.6 | 27.8 |
| 塩分(g) | 2.0 | 2.1 | 1.9 | 1.5 | 2.2 | 1.6 | 2.6 |



おいしい和食を食べよう!

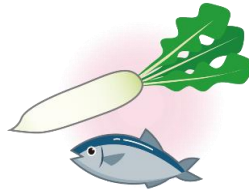
～11月24日は、「和食の日」～

11月24日は「いい日本食」のころ合わせで「和食の日」です。2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

和食のすばらしさを受け継ごう!

新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



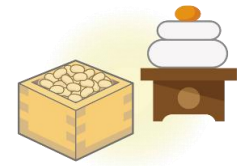
季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。



年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



～献立紹介～
和食の日献立
24日(金)
やっこ煮

| 【材料・分量(4人分)】 | | 【作り方】 | |
|--------------|------|----------|-------|
| とうふ | 480g | こいくちしょうゆ | 大さじ1弱 |
| 豚肉 | 120g | うすくちしょうゆ | 大さじ1弱 |
| いとこんにやく | 120g | みりん | 小さじ1強 |
| はくさい | 260g | けずりぶし | 9g |
| にんじん | 70g | 水 | 180cc |
| しろねぎ | 30g | | |

- ①はくさい…2センチ巾、にんじん…5ミリいちょう切り、しろねぎ…ななめうす切り
 - ②けずりぶしのだしをとる。
 - ③だし汁に豚肉、にんじん、糸こんにやくを入れて煮る。
 - ④調味し、はくさい、とうふ、白ねぎを加え煮て、仕上げる。
- ※給食では冷凍とうふをゆでてから使用しています。普通の豆腐の場合は、一口大に切り、煮崩れないように最後に入れてください。

だしがおいしい和食献立だよ！ぜひ作ってみてね♪

