

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)	18日(月)	
材料および 使用量 (3・4年生 量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[中華おこわ] 精白米 55	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[メロンパン] ☆メロンパン 1コ	[鮭わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[玄米ごはん] 精白米 68	
	[ちゃんこ煮] ミートボール 20 焼きとうふ 15 鮭角切り(2cm角) 15 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 22 にんじん 16 白ねぎ 6 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 70	もち米(無洗米) 20 焼き豚 10 たけのこ水煮 10 にんじん 11 干しいたけ 0.5 しお 0.3 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.5 水 99	[八宝菜] 豚肉 20 いか 10 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 こしょう 0.03	[いそ煮] 皮なし鶏肉 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	[いそ煮] 皮なし鶏肉 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	[おおかあえ] はくさい 55 にんじん 11 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5	[おおかあえ] はくさい 55 にんじん 11 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5	[とらふのチャンプル] 豚肉 20 うすあげ 3 さつまいも 33 にんじん 11 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130	[かぶのクリーム煮] ベーコン 15 かぶ 50 たまねぎ 33 にんじん 11 しめじ 6 ホールコーン 10 いため油 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03	[かやくごはん] 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85	[シーフードスパゲティ] いか(1×4cm) 15 ☆むきえび 15 ベーコン 10 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 エリンギ 5 パセリ 0.5 いため油 2 しお 0.4 こしょう 0.03 さとう 0.3 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [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	[筑前煮] 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 ごぼう 11 れんこん 11 たけのこ水煮 11 三度豆 5 干しいたけ 1 土しょうが 1 いため油 0.8 さとう 2.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 4.5 水 30 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 40 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1 みかん 1コ	[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 ☆カレールー(小麦) 13 水 115 [小松菜のサラダ] ハム(ロース) 10 こまつな 33 キャベツ 11 いため油 0.5 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋
	エネルギー(kcal)	570	612	563	559	647	632	681	664	526	591	682	583
	たんぱく質(g)	22.8	24.2	21.5	22.8	23.3	26.0	31.8	25.0	25.4	24.4	26.2	21.5
	塩分(g)	1.5	2.7	1.6	1.6	2.6	2.6	2.0	3.1	2.4	1.9	1.5	2.3
	平均栄養摂取量	615	16	29	326	2.0	234	0.47	0.49	24	4.6	2.2	
	学校給食摂取基準(中学年)	650	13-20%以下	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。
 ○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。

日付	19日(火)	20日(水)	21日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん(減量)] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	
	[白菜と肉団子のスープ] 豚ひき肉 30 土しよが 0.4 にら 1.5 しお 0.1 かたくり粉 2.5 はくさい 44 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしよゆ 4 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークパイオン(缶) 10 水 120	[ほうとう] 皮なし鶏肉 20 うすあげ 3 ☆ほうとう 40 にんじん 11 だいこん 22 かぼちゃ 22 ささがきごぼう 5 青ねぎ 3 さとう 0.3 さけ 1 みりん 2 八丁風みそ 3 みそ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 100	[ポタージュスープ] ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 95	
	[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 うすくちしよゆ 0.8 オリーブ油 0.5	[高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 2.5 みりん 1.5 うすくちしよゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30	[米粉ささみカツ] 米粉ささみカツ(40g) 1コ	
		[のり] のり 1袋	[揚げ油] 揚げ油 4	
			[豆乳プリンタルト] 豆乳プリンタルト 1袋	
	エネルギー(kcal)	554	600	762
	たんぱく質(g)	21.7	25.9	25.7
	塩分(g)	2.3	1.9	2.5

「新米」の季節です

日本人がお米を食べるようになったのは、その昔に、中国から稲が日本に渡ってきたことから始まります。

「米」という字は「八十八」と書くほど多くの手間がかかる上、昔は木の実などに比べ、長く蓄えておくことができませんでした。

しかし、稲からとれるお米は大変美味しく、体力もつくるので、たちまち日本人の大切な食物となりました。

今の季節には、秋に収穫された「新米」が出回り始めます。「新米」で炊いたごはんは香りがよいものです。

昔から続く米の食文化を大切に、農家の方が手間暇かけて育てたお米を美味しくいただきましょう。



「こめ」から、いろいろ♪

うるち米から作られるもの



日本では、「うるち米」と「もち米」が多く栽培されています。うるち米とはごはんとして食べられているお米です。それぞれの特性をうまく利用して、さまざまな食品や料理が作られています。

もち米から作られるもの



うるち米・もち米を発酵させて作られるもの



この米こうじを使って、米を発酵させて作るよ。

冬至献立

～献立紹介～
20日(水)
ほうとう



<材料>

豚肉	120g
うすあげ	20g
ほうとう	240g
にんじん	70g
だいこん	130g

<分量(4人分)>

かぼちゃ	130g
ささがきごぼう	30g
青ねぎ	20g
さとう	小さじ1/2
さけ	小さじ1

<作り方>

- ①うすあげ…縦半分5ミリ巾 にんじん、だいこん…いちよう切り かぼちゃ…一口大 青ねぎ…小口切り
 - ②分量の水で、だしこんぶ、けずりぶしのだしをとる。
 - ③だしの中に、豚肉、さけ、にんじん、ささがきごぼう、だいこん、うすあげを加えて煮る。
 - ④やわらかくなれば、ほうとう、かぼちゃを入れる。
 - ⑤ほうとうに火が通れば、さとう、みりん、みそを入れ、味を整えたら青ねぎを加えて仕上げる。
- ★八丁みそとみそは合わせておく。

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。
給食では、20日(水)にかぼちゃの入ったほうとうが登場します