

日付	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[赤飯] 精白米 35 もち米(無洗米) 20 あずき 8 しお 0.5 水 72	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ [チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 [じゃがバター] じゃがいも 55 パセリ 0.2 いため油 0.3 ☆バター 3 [プチゼリー] しお 0.1 プチゼリー(ぶどう) 1コ	[ごはん] 精白米 80 [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 もやし 11 にんじん 11 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110 [ビビンバ] 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 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げとキャベツのみそ炒め] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 40 キャベツ 55 ☆うどん 85 チンゲン菜 11 たまねぎ 33 にんじん 11 にんにく 0.5 しお 0.2 えのきたけ 11 たけのこ水煮 10 うすくちしょうゆ 4 にんじん 11 いため油 1 水 130 [野菜かきあげ] さつまいも 16 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	[わかめごはん] 精白米 80 [かやくうどん] 炊き込みわかめ 1.6 [かやくうどん] 豚肉 10 ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 ほうれんそう 11 にんにく 0.5 えのきたけ 11 にんじん 11 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 かたくり粉 1 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [チキンナゲット] 水 130 ☆チキンナゲット(小麦) 2コ [いかと大根の煮物] 揚げ油 4 [ヨーグルト] いか(2×3cm) 30 だいこん 55 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.5 水 10	[ごはん] 精白米 80 [カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 平天 10 豚肉 20 にんじん 11 ミニミニがんも 10 いとこんにやく 20 はくさい 44 にんじん 11 たけのこ水煮 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1.5 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 かたくり粉 1 ☆カレーウ(小麦) 13 水 115 [チキンナゲット] 水 130 ☆チキンナゲット(小麦) 2コ [いかと大根の煮物] 揚げ油 4 [ヨーグルト] いか(2×3cm) 30 だいこん 55 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.5 水 10	[ごはん] 精白米 80 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 [やっこ煮] ホキ角切り鶏粉(2cm角) 40 揚げ油 4 さといも 33 さけ 0.5 みそ 10 トウバンジャン 0.1 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[ごはん] 精白米 71 ☆コッペパン 1コ [魚のオイスターソース] ホキ角切り鶏粉(2cm角) 40 皮なし鶏肉 20 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 平天 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1.5 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおそぼろ] さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 水 50 トウバンジャン 0.1 水 130 [じゃこのおひたし] 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[ごはん] 精白米 80 ☆ベビーパン 1コ [ピリからラーメン] 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 平天 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1.5 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおそぼろ] さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 水 50 トウバンジャン 0.1 水 130 [じゃこのおひたし] 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[ごはん] 精白米 80 ☆ベビーパン 1コ [ピリからラーメン] 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 平天 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1.5 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおそぼろ] さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 水 50 トウバンジャン 0.1 水 130 [じゃこのおひたし] 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[ごはん] 精白米 80 ☆ベビーパン 1コ [ピリからラーメン] 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 平天 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1.5 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおそぼろ] さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 水 50 トウバンジャン 0.1 水 130 [じゃこのおひたし] 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[ごはん] 精白米 80 ☆ベビーパン 1コ [ピリからラーメン] 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 平天 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1.5 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおそぼろ] さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 水 50 トウバンジャン 0.1 水 130 [じゃこのおひたし] 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ	[ごはん] 精白米 80 ☆ベビーパン 1コ [ピリからラーメン] 鶏挽肉 20 さけ 0.5 ☆中華麺 60 はくさい 16 にんじん 11 平天 10 にんじん 11 しめじ 11 だいこん 22 青ねぎ 3 ☆白ごま 1.5 土しょうが 0.5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおそぼろ] さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 水 50 トウバンジャン 0.1 水 130 [じゃこのおひたし] 水 130 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ぶちチーズ] ☆チーズPPP 2コ
	エネルギー(kcal)	591	629	600	584	539	540	738	610	635	651	561	658
	たんぱく質(g)	27.7	20.8	24.1	22.4	21.3	25.7	27.5	27.5	27.9	25.2	22.9	25.1
	塩分(g)	2.4	1.8	1.9	1.8	2.2	2.4	2.2	1.6	1.2	2.5	1.4	3.1
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal 612	たんぱく質 % 16	しぼう % 28	カルシウム mg 361	鉄 mg 2.0	ビタミン A μgRE 233	B1 mg 0.44	B2 mg 0.49	C mg 23	食物繊維 g 4.9	塩分 g 2.1	
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー kcal 650	たんぱく質 % 18~20%	しぼう % 28~30%	カルシウム mg 350	鉄 mg 3.0	ビタミン A μgRE 200	B1 mg 0.40	B2 mg 0.40	C mg 20	食物繊維 g 5.0	塩分 g 2.0	

大東市産新米の使用について

毎年、大東市で収穫された新米「ヒノヒカリ」を使用しています。今年度は、例年より収穫量が多かったため、1月分の精白米をすべて市内産を使用します。



○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・うすら卵、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6年1月分

日付	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
	[カレーピラフ] 精白米 65 皮なし鶏肉 20 にんじん 7 たまねぎ 11 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 1 こしょう 0.03 カレー粉 0.5 ポーンストック 2 水 89 [コンクリームスープ] ベーコン 10 白ワイン 1 ホールコーン 20 スイートコーン 25 たまねぎ 33 にんじん 11 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 ☆牛乳 20 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70 [フルーツナタデココ] もも缶 20 みかん缶 20 パイ缶 20 ナタデココ 10	[ごはん] 精白米 80 [キムチ豚じゃが] 豚肉 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 [みそ汁] うすあげ 2 だいこん 22 青ねぎ 1 みそ 7 けずりぶし 1 水 90	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [鮭のクリーム煮] 鮭角切り(皮なし2cm角) 30 さけ 0.5 にんじん 11 たまねぎ 33 ブロッコリー 22 しめじ 6 いため油 1 しお 0.7 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 水 70 [キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 [コールスロートレッシング] コールスロートレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 80 [あんかけ豆腐] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 にんじん 11 たまねぎ 22 たけのこ水煮 5 干しいたけ 1 もやし 20 青ねぎ 4 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 0.7 しお 0.1 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 とりがらスープ 5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 2 水 40 [ホキ天玉揚げ] ☆ホキ天玉揚げ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [塩こんぶ] 塩こんぶ 1袋
エネルギー(kcal)	583	570	630	669
たんぱく質(g)	20.2	20.7	25.8	27.0
塩分(g)	2.5	2.1	2.4	1.7

材料および使用量(3・4年生量)(g)

全国学校給食週間(給食感謝週間)について

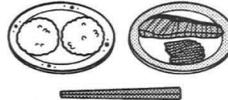
毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解を深め、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。

学校給食のはじまり

明治22年(1889年)、山形県鶴岡町私立忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために、先生が昼ごはんを提供したのが学校給食の始まりとされています。
その後、全国各地で給食が実施されました。しかし、太平洋戦争が激しくなり食べ物が不足したため、学校給食は中断に追い込まれてしまいました。
戦後の食糧難により、ユニセフやララ(アジア救済公認団体)から小麦粉や脱脂粉乳などの食糧が送られてきました。これらの物資で、昭和21年(1946年)12月24日に学校給食が再開され、この日を『学校給食記念日』と決めました。
昭和25年(1950年)、ララやユニセフなどに感謝し、学校給食が戦後再出発した意義を考え、12月24日は冬休みと重なるので、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。
学校給食の意義について理解し、感謝の心を育むための取り組みが全国の学校で行われています。

【明治22年】

おにぎり
塩さけ
菜の漬物



【昭和21年】

トマトシチュー
ミルク(脱脂粉乳)



【昭和29年】

コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)
スープ、マーガリン



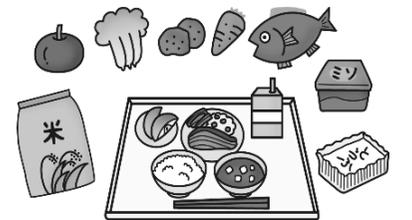
大東市の学校給食のはじまり

大東市では、住道北小学校の教諭で栄養士でもある中島すえさんが、家庭での食生活調査を行った後、昭和8年にお昼ごはんのない児童のために、自宅で作ったのが給食のはじまりです。

大東市の学校給食の歴史

- 1946年ごろ 住道北小学校に続き、他の小学校でも給食実施されはじめる。
- 1952年 パン・牛乳(脱脂粉乳)・おかずの完全給食が週3回実施される。
- 1964年 給食が、週4回実施される。
- 1971年 給食が、週5回実施される。
- 1980年 米飯給食が月1回導入される。
- 2009年 米飯給食が週3回とさらに月1回増える。
- 2013年9月 大東市内で中学校給食が始まる。

大東市の給食の歴史を知っていたかな?



現在の学校給食は、栄養補給の他にも、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や行事食・郷土食などを知り、食品を選択する能力の育成など、健康な生活を送るために大切な食生活について学ぶ食育の「生きた教材」としての役割もあります。この日本の学校給食は素晴らしいと世界からも高く評価されています。

献立紹介
10日(水)
田作り

< 材料・分量 (4人分) >

かえりちりめん	50g	さとう	大さじ1
揚げ油	適量	さけ	小さじ1
		みりん	小さじ1
		こいくちしょうゆ	小さじ2

【作り方】

- かえりちりめんは、少量の油で揚げる。
 - フライパンで、調味料を煮立てて揚げたかえりちりめんをからめて、仕上げる。
- ※白ごまを入れるとさらにおいしいです。



田作りは、炒って作るのが一般的ですが、給食では油で揚げて作っています。パラッと仕上がりが、子どもたちにも好評です。
正月はおわりましたが、ぜひ作ってみてください。

* 田づくりの意味 *

むかしは、田畑の肥料にイワシが使われていました。この肥料を使った田んぼは、豊作になることが多かったことから、五穀豊穣(ごこくほうじょう)を願って食べられるようになりました。