

日付	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)											
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[玄米ごはん] 精白米 68	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[ハムピラフ] 精白米 65	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80											
	[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 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークフィオン(袋) 5 水 50	[すまし汁] 冷凍とうふ 20 ちらしかまぼこ(鬼) 5 ちらしかまぼこ(梅) 5 にんじん 5 えのきたけ 11 チンゲン菜 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1	[カレーシチュー] 玄米 12 牛肉 20 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	[とうふのチャンプル] 豚肉 20 冷凍とうふ 100 にんじん 11 えのきたけ 11 青ねぎ 3 チンゲン菜 26 はるさめ 7 粉かつお 0.25 いため油 1 しお 0.25	[鶏そぼろ丼] 鶏挽肉 40 たまねぎ 44 土しょうが 0.5 三度豆 6 ちくわフライ 1 ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[みそ汁] じゃがいも 22 にんじん 11 えのきたけ 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 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 エリンギ 6 ホールコーン 10 いため油 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 みりん 1	[豚肉] 豚肉 20 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 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1	[いそ煮] にんじん 11 豚肉 20 たまねぎ 11 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	[ハム(ボンレス)6mm] 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.8 こしょう 0.03 水 83	[酢豚] 豚肉角切り 30 しお 0.2 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 水 130	菜めし 0.6 炊き込みわかめ 1.4 [とりだんご汁] ☆うずら卵 15 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	[八宝菜] 豚肉 20 ☆うずら卵 15 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										
	[煮込みハンバーグ] ハンバーグ(鶏豚) 1コ さとう 3 ウスターソース 3 トマトケチャップ 7.5 水 30	[いわしのしょうがだれ] いわし(濃粉付き) 40 揚げ油 4 土しょうが 0.2 さとう 2.5 さけ 1.6 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 2.5 水 7 [ふくまめ] ふくまめ 1袋	[コーンたまごソテー] ベーコン 10 ☆たまご 27 ホールコーン 15 たまねぎ 27 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03	[ちくわフライ] ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[鶏挽肉] 鶏挽肉 40 たまねぎ 44 土しょうが 0.5 三度豆 6 ちくわフライ 1 ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[鶏挽肉] 鶏挽肉 40 たまねぎ 44 土しょうが 0.5 三度豆 6 ちくわフライ 1 ちくわ(1/2本) 1コ ☆小麦粉 5 水 8 ☆パン粉 6 揚げ油 3	[☆小麦粉] ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ☆生クリーム 2 とりがらすープ 7 水 65 [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 うすくちしょうゆ 0.8 オリーブ油 0.5	[ポークフィオン(缶)] 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [青菜のサッパリ炒め] はくさい 55 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 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 ポークフィオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17 [あげぎょうざ] ☆ギョーザ(小麦) 2コ 揚げ油 4	[おかかあえ] はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 22 パセリ 0.5 しお 0.8 こしょう 0.03 ポークフィオン(缶) 3 水 30 [フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20	[たまごスープ] ☆たまご 22 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 す 1.5 こいくちしょうゆ 5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 ポークフィオン(缶) 3 水 90 [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	[あじの煮付け] あじの煮付け(40g) 1切 さけ 0.5 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20 [いかナゲット] ☆いかナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	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 ポークフィオン(缶) 3 水 15 ☆いかナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4											
	エネルギー(kcal)	662	595	619	674	607	605	654	568	531	630	553	650										
	たんぱく質(g)	27.5	24.3	23.5	28.2	22.7	21.2	26.6	22.4	22.5	26.7	29.6	23.9										
	塩分(g)	2.9	1.7	2.3	2.3	2.1	2.5	2.2	1.6	2.5	2.3	3.1	1.2										
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	608	たんぱく質(%)	16	しぼう(%)	29	カルシウム(mg)	327	鉄(mg)	2.1	ビタミン				食物繊維(g)	5.4	塩分(g)	2.25				
		たんぱく質(%)	16	しぼう(%)	29	カルシウム(mg)	327	鉄(mg)	2.1	A μgRE	245	B1 mg	0.48	B2 mg	0.52	C mg	20	g	5.4	g	2.25		
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー(kcal)	650	たんぱく質(%)	15~20%	しぼう(%)	22~26%	カルシウム(mg)	350	鉄(mg)	3.0	A μgRE	200	B1 mg	0.40	B2 mg	0.40	C mg	20	g	5.0	塩分(g)	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。



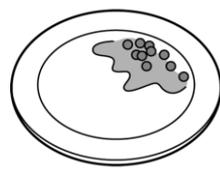
○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

日付	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	
	[カレーうどん] 牛肉 20 かまぼこ 10 ☆うどん 80 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 ☆カレールウ(小麦) 5 カレー粉 0.1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 120	[厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 こまつな 16 白ねぎ 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 八丁風みそ 2 トウモロコシ 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15 [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 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ホタテジュース] 皮なし鶏肉 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 0.9 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 [ツナドック] まぐろオイル漬 30 たまねぎ 22 にんじん 11 いため油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにやく 20 だいごん 44 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 [ごまあえ] チンゲン菜 28 はくさい 44 ☆白ごま 1 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	[汁ビーフン] 皮なし鶏肉 20 ビーフン 15 たけのこ水煮 5 にんじん 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 ポークフィヨン(缶) 12 水 140 [コロッケ] ☆コロッケ(小麦) 1コ 揚げ油 6 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	[きりたんぽ風] 豚肉 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 [五目豆] 牛肉 7 大豆(乾) 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20 [のり] のり 1袋	[洋風含め煮] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆うずら卵 15 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 [にんじんしりしり] にんじん 26 まぐろオイル漬 10 大豆の華(フレカ) 1.5 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 1 水 3 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	
	エネルギー(kcal)	545	604	674	572	618	571	619
	たんぱく質(g)	24.3	23.4	25.6	21.7	23.9	25.7	26.8
	塩分(g)	2.8	1.9	2.7	1.8	2.8	1.8	2.3

食品ロスってなんだろう？

食品ロスとは、まだ食べられるのに、廃棄される食品のことです。日本では年間522万トンほどの食品が廃棄されています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量(2020年で年間420万トン)の1.2倍に相当します。食品ロスを国民一人当たりに換算すると、お茶碗約1杯分(約113g)の食べ物が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？

家庭から出る食品ロス

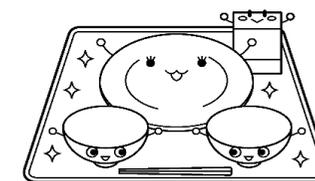
過剰除去	直接廃棄	食べ残し
		
野菜や果物などの皮を必要以上に厚くむいたり、腐らせて取り除いたりすることです。	料理を多くつくりすぎて、食べ切れなかったり、傷んだりして捨てることです。	消費期限や賞味期限がすぎたことなどが原因で手をつけずにそのまま捨てることです。

食品ロスを減らすためにできること

- 食べ残しをしない
- 消費期限、賞味期限を正しく理解する
- 食品の皮のむきすぎに気をつける
- 必要な分だけ購入して食べ切る



食品ロス削減に向けて、一人ひとりが心がけていきましょう。



残さずに食べよう

献立紹介
2日(金)
いわしのしょうがだれ

【材料・分量】(4人分)

- いわし 4切
- さとう 大さじ1と1/2
- かたくり粉 適量
- さけ 小さじ2
- 揚げ油 適量
- みりん 小さじ1/2
- 土しょうが 1片
- こいくちしょうゆ 小さじ2と1/2
- 水 40cc

【作り方】

- ① 土しょうがはしぼり汁を使用する。
- ② いわしにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ さとう・さけ・みりん・こいくちしょうゆ・水をひと煮立ちさせ、土しょうがのしぼり汁を加える。
- ④ ②に③をかけて完成。