

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)				
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ちらしずし]	[豚肉と大根の煮物]	[ごはん]	[ごはん]	[カレーピラフ]	[あげパン]	[麦ごはん]	[わかめごはん]	[ベビーパン]	[ごはん]	[コッペパン]	[ごはん]													
	精白米 60	豚肉 20	精白米 80	精白米 80	精白米 65	☆コッペパン 1コ	精白米 71	精白米 80	☆ベビーパン 1コ	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 80	☆コッペパン 1コ	精白米 80			
	だしこんぶ 0.3	だいこん 66	[とうふの中華煮]	[関東煮]	皮なし鶏肉 20	揚げ油 6	おおもぎ(押麦) 9	炊き込みわかめ 1.6	[コーンラーメン]	[とうふチゲ]	[チリコンカーン]	[カレーシチュー]													
	水 84	さとう 2.2	冷凍とうふ 50	皮なし鶏肉 20	にんじん 7	さとう 4	[たまごトック]	[みそ汁]	焼き豚 10	豚肉 20	いんげん豆(ゆで) 15	牛肉 20													
	さとう 3.3	みりん 0.6	豚肉 20	平天 10	たまねぎ 11	[鶏肉のフォー]	豚肉 10	じゃがいも 22	かまぼこ 10	冷凍とうふ 50	合挽肉 20	じゃがいも 33													
	しお 0.6	こいくちしょうゆ 3.5	はくさい 44	ミニミニがんも 10	エリンギ 5	皮なし鶏肉 15	☆たまご 28	たまねぎ 22	☆中華麺 60	にんじん 11	ベーコン 5	たまねぎ 44													
	す 7.4	けずりぶし 0.5	にんじん 11	☆うずら卵 15	オリーブ油 2	ビーフン 15	トック 20	にんじん 11	にんじん 11	にんじん 11	☆シエルマカロニ 10	にんじん 11													
	しらす干し 2	水 30	たまねぎ 22	じゃがいも 55	しお 1	(平麺タイプ)	にんじん 11	青ねぎ 3	もやし 22	はくさい 33	たまねぎ 44	にんにく 0.5													
	さとう 0.5	[ひなあられ]	チンゲン菜 11	板こんにやく 20	こしょう 0.03	たまねぎ 22	もやし 11	みそ 10	青ねぎ 3	白菜キムチ(1cmカット) 10	にんじん 16	土しょうが 0.5													
	す 1	ひなあられ 1袋	いため油 1	にんじん 16	カレー粉 0.5	にんじん 6	青ねぎ 5	煮干し 1	ホールコーン 10	マロニー(5cmカット) 5	エリンギ 6	いため油 1													
	高野豆腐(せん切り) 2		しお 0.3	さとう 3.5	ポーンストック 2	たけのこ水煮 5	しお 0.5	だしこんぶ 0.3	☆白ごま 1	チンゲン菜 7	にんにく 0.5	しお 0.1													
	ちくわ 8		こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 4.5	水 89	にら 5	こしょう 0.03	水 130	しお 0.6	青ねぎ 5	いため油 1	こしょう 0.03													
	にんじん 11		さけ 1	けずりぶし 1	[豆乳ポタージュ]	しお 0.3	うすくちしょうゆ 3	[いかと厚揚げの煮物]	こしょう 0.03	いため油 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5	しお 0.5
	干しいたけ 0.5		うすくちしょうゆ 3	水 40	ベーコン 10	うすくちしょうゆ 4.5	とりがらスープ 10	いか(1×4cm) 20	うすくちしょうゆ 4	いため油 0.5	こしょう 0.03														
	さとう 2.7		オイスターソース 1	[おかかあえ]	じゃがいも 33	さけ 0.5	水 110	冷凍厚揚げ 30	水 110	青ねぎ 3	水 140														
	うすくちしょうゆ 2.7		☆ごま油 0.3	はくさい 55	たまねぎ 33	オイスターソース 1	[ピビンバ]	青ねぎ 3	さとう 0.7	さとう 0.7	青ねぎ 3	さとう 0.7													
	水 9		かたくり粉 1	ほうれんそう 16	にんじん 11	チリパウダー 0.02	牛肉(1cm巾) 20	さとう 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7
	[すまし汁]		とりがらスープ 5	粉かつお 0.3	スイートコーン 15	レモン(果汁) 0.2	にんじん 22	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7	みりん 0.7
	冷凍とうふ 20		水 30	さとう 1	いため油 1	ポークブイヨン(缶) 12	チンゲン菜 44	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4	こいくちしょうゆ 1.4
	ちらしかまぼこ(桜) 5		[ホキ天玉揚げ]	うすくちしょうゆ 2	しお 0.8	水 130	にんにく 0.5	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4	けずりぶし 0.4
	(梅) 5		☆ホキ天玉揚げ(小麦) 1コ	いため油 0.5	こしょう 0.03	[切干し大根サラダ]	いため油 0.9	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7	水 7
	にんじん 5		揚げ油 5		☆小麦粉 5	まぐろオイル漬 10	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5	さとう 2.5
	えのきたけ 11				☆バター 5	切干しだいこん 5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 3.5
チンゲン菜 11				☆牛乳 25	にんじん 6	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	☆白ごま 1.5	
しお 0.2				豆乳(無調整) 15	[ごまドレッシング]	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	
うすくちしょうゆ 4				☆生クリーム 2	☆ごまドレッシング 1袋																				
だしこんぶ 1				とりがらスープ 8																					
けずりぶし 1.5				水 80	[フルーツナタデココ]																				
水 130				もも缶 20																					
				みかん缶 20																					
				パイン缶 20																					
				ナタデココ 10																					
エネルギー(kcal)	541		643		584		640		660		605		527		588		690		636		676				
たんぱく質(g)	22.9		25.0		24.3		21.3		22.7		23.9		21.2		28.7		21.3		24.2		20.8				
塩分(g)	3.2		1.5		1.6		2.4		2.5		1.9		2.4		3.1		1.7		2.0		2.3				
	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														
平均栄養摂取量	620	16	28	355	2.2	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.1	2.28														
学校給食摂取基準(中学年)	650	18-20%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。

日付	19日(火)
[バーガーパン]	
☆バーガーパン	1コ
[じゃがいものスープ煮]	
ウインナー	20
じゃがいも	55
たまねぎ	44
にんじん	16
ホールコーン	15
白ワイン	1
しお	0.6
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1
とりがらスープ	8
水	50
[えびカツ]	
☆えびカツ(えび・小麦)	1コ
揚げ油	5
[ノンエッグタルタル]	
タルタルソース(ノンエッグ)	1袋
材料および使用量(3・4年生量)(g)	
エネルギー(kcal)	696
たんぱく質(g)	27.1
塩分(g)	2.7

給食思い出アンケート結果発表

大東市内の小学校12校の6年生に聞きました！

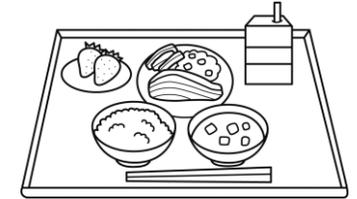
いよいよ3月、6年生にとっては小学校生活の終わりが近づいてきました。6年間食べてきた小学校での給食の思い出について、大東市内12校の6年生のみなさんにアンケートをとりましたので、その結果を発表します。給食の思い出をふりかえりながら、最後まで給食を楽しんでくださいね。

Q1. あなたの一番好きな給食はなんですか？

給食人気メニュー

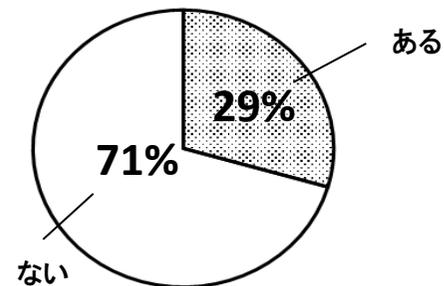
ベスト5

6年間食べてきた給食の中で一番好きな給食メニューを部門ごと(ごはん、パン、大おかず、小おかず、デザート)に1つ選んで書いてもらいました。12校のアンケートを集計した結果をランキング形式で発表します。みなさんの好きな給食は入っていましたか？



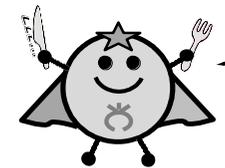
ごはん部門	パン部門	大おかず部門	小おかず部門	デザート部門
1 わかめごはん	1 あげパン	1 カレーシチュー	1 ビビンバ	1 フルーツのよせもの (+タテコココ、カクテル、ミックスなど)
2 豚キムチごはん	2 テニッシュパン	2 たまごトック	2 はるまき	2 ゼリー
3 白ごはん	3 メロンパン	3 うどん	3 フライドポテト	3 卒業ケーキ
4 ピラフ	4 こくとうパン	4 ラーメン	4 カレーボール	4 ヨーグルト
5 かやくごはん	5 コッペパン ベビーパン	5 ポトフ	5 ちくわの天ぷら	5 みかん

Q2. 苦手だったものが給食で食べられるようになった経験はありますか？



- ・かきあげでゴーヤが食べられるようになった。
- ・里芋苦手だったが、煮物が美味しくて食べられるようになった。
- ・牛乳が飲めるようになった。
- ・夏野菜のカレーなどで、なすやズッキーニを食べることができました。
- ・嫌いなものでも、あきらめずに食べたら、食べられるようになった。
- ・サバがきらいだったけど、好きになった。

6年間の給食で、たくさんの思い出ができたね。



Q3. あなたの給食の思い出エピソードを教えてください。

- ・授業中にカレーのにおいがしてきておなかかなりそうだったこと。(三箇小) ・初めて食べた給食がおいしかった。(住道南小) ・寒い冬に飲むみそ汁がおいしかった。(四条小)
- ・ピーマンが苦手だったが、じゃがいもと入っている小おかずで食べられるようになった。(四条北小) ・コロナあけ、お話ししながら食べたこと。(諸福小)
- ・にんじんをあまり食べなかったけど、にんじんしりしりを食べてから食べられるようになった。(北条小) ・季節に合わせた栗とか旬の食べものが食べられてよかった。(深野小)
- ・好きな給食がでたときにじゃんけんで勝ったこと。(泉小) ・好きな給食が同じ日にでたとき、どれをふやすか迷ったこと。(灰塚小) ・幸せにんじんがあたったときうれしかった。(南郷小)
- ・テストで点数が悪くなくて元気がでなかったとき、給食を食べて元気になり次から頑張ろうという気持ちになった。(住道北小) ・1年生の時に、6年生に食べさせてもらったこと。(氷野小)

