

みんなのイチョシレシピ

7日(木) 豚肉チンジャオロース
12日(火) ピーマンとじゃがいものカレー風
14日(木) チキンとキャベツのガーリック炒め
18日(月) 豚バラとキャベツの塩だれ炒め

今月の新献立

6日(水) 切り昆布とちくわの煮物

今月も新献立ができます！
お楽しみに！

1日(金) ひなまつり

ひなまつりとは、子どもの成長を願う節句のひとつであり、ひな人形を飾ったり、ちらし寿司やひなあられ、菱餅を食べたりする習慣があります。給食では1日(金)にひなあられがでます。お楽しみに！！

1日(金)	エネルギー 913 kcal たんぱく質30.3g 塩分1.9g
白ごはん	精白米 100
すき焼き煮	さつまいも 66 米ぬか油 6 さけ 5 いとごんにやく 1 ☆角ふ(小麦) 0.3 はくさい 7 たまねぎ 50 にんじん 16 青ねぎ 5 かつおぼろ 30 米ぬか油 3.8 にんじん 6 こいくちしょうゆ 5.5 土しろうが 0.5 けすりぶし 0.5 水 10 冷凍焼き豆腐 25 さけ 1 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 水 5
ひなあられ	ひなあられ 1袋
☆牛乳	1本

4日(月)	エネルギー 781 kcal たんぱく質26.1g 塩分2.1g	5日(火)	エネルギー 822 kcal たんぱく質30.1g 塩分2.7g	6日(水)	エネルギー 746 kcal たんぱく質33.5g 塩分2.4g	7日(木)	エネルギー 729 kcal たんぱく質32.2g 塩分1.9g	8日(金)	エネルギー 861 kcal たんぱく質28.2g 塩分2.1g
白ごはん	精白米 100	☆メロンパン	☆メロンパン(小麦・乳) 1コ	白ごはん	精白米 100	白ごはん	精白米 100	白ごはん	精白米 100
ドライカレー	豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しろうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 ルルゲ ソーラーフルーク 7 水 12	☆メロンパン	☆メロンパン(小麦・乳) 1コ	豚肉のしょうが炒め	豚肉 72 たまねぎ 72 米ぬか油 0.5 土しろうが 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4.2 さけ 1	白身魚の野菜ソースかけ	ホキ(鰯粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 米ぬか油 0.2 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.3 水 6	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 10 しめじ 10 さとう 2.4 みりん 2.4 しお 0.15 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 水 8
小松菜とコーンの炒め物	こまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2	チキンカツソースかけ	☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 トンカツソース 6	ほうれん草のしらす和え	ほうれん草 40 しらす干し 2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5	白菜のおかか	はくさい 43 チンゲン菜 11 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.3 かつお節 6	じゃがソーセージ	ウィンナー 8 じゃがいも 35 たまねぎ 18 パセリ 0.2 米ぬか油 0.15 しお 0.15 こしょう 0.01
☆牛乳	1本	☆牛乳	1本	☆牛乳	1本	☆牛乳	1本	☆牛乳	1本

11日(月)	エネルギー 757 kcal たんぱく質29.8g 塩分1.7g	12日(火)	エネルギー 875 kcal たんぱく質34.9g 塩分2.8g
白ごはん	精白米 100	わかめごはん	精白米 100 炊き込みわかめ 2.7
厚揚げの五目炒め煮	豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しろうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 八丁風みそ 2.4 トウバンジャン 0.12 とりがらスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9	チキン南蛮	皮なし鶏肉(むね) 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 6
☆牛乳	1本	☆牛乳	1本

8日(金) 卒業ケーキ

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。大東市の給食を食べるのも今月で最後ですね。3月は卒業のお祝いに「卒業ケーキ」がつけます。中学校の思い出などを話しながら、楽しい給食の時間を過ごしてくださいね！

14日(木)	エネルギー 834 kcal たんぱく質35.5g 塩分2.9g	15日(金)	エネルギー 735 kcal たんぱく質27.6g 塩分1.9g
☆コッパパン	☆コッパパン(小麦・乳) 1コ	白ごはん	精白米 100
スパゲティミートソース	合挽肉 30 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しろうが 0.8 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.04 トマトケチャップ 13 ウスターソース 4	八宝菜	豚肉 20 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 切干の和え物 4 切干の和え物 4 うすあげ 10 切干しいたけ 0.5 土しろうが 0.4 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 1.5 ポークフィオン(缶) 3 水 10 ☆つすら卵 20 こいくちしょうゆ 1.3 水 7.5
☆牛乳	1本	☆牛乳	1本

18日(月)	エネルギー 758 kcal たんぱく質31.3g 塩分2.9g	19日(火)	エネルギー 781 kcal たんぱく質36.1g 塩分2.4g
菜めし	精白米 100 菜めし 2.86	☆黒糖パン	☆黒糖パン(小麦・乳) 1コ
さわらの生煮	さわら(焼き) 1切 米ぬか油 0.2 つただれ 7 土しろうが 3 水 14	炒めビーフン	豚肉 25 ビーフン 10 キャベツ 59 にんじん 11 たまねぎ 22 青ねぎ 3 米ぬか油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 ポーンストック 2
☆牛乳	1本	☆牛乳	1本

チンジャオロース

中華料理の定番、チンジャオロースは漢字で青椒肉絲と書き、「青椒」はピーマン、「肉」はそのまま肉、「絲」は細切りのことでピーマンと肉の細切りを意味します。ピーマンはビタミンCを多く含んでいます。加熱すると壊れやすいビタミンCですが、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、炒め物にむいている食材といえます。給食では7日(木)に豚肉チンジャオロースが登場します。残さずに食べて下さい！

21日(木)	エネルギー 823 kcal たんぱく質30.0g 塩分2.1g
白ごはん	精白米 100
タコライス	合挽肉 47 たまねぎ 41 にんじん 14 トマト缶詰 13 土しろうが 0.4 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 赤ワイン 1.3 トマトケチャップ 11 ウスターソース 2.5 カレー粉 0.3 チリパウダー 0.04 キャベツ 40
お魚ナゲット	おさかなナゲット 2コ 米ぬか油 4
☆牛乳	1本

作ってみよう おすすめ給食レシピ

7日(木) 豚肉チンジャオロース

【材料】(4人分)

豚肉(細切り)300g
酒 小さじ1
濃口醤油 小さじ1
ピーマン 4コ…千切り
土しろうが 3g…みじん切り
サラダ油 小さじ1
濃口醤油 小さじ2
塩 少々
こま油 小さじ1/2

【作り方】

- ①豚肉は下味をつけておく。
- ②フライパンを温め、サラダ油をひき、しょうが、豚肉を炒める。
- ③ピーマンを加え、調味料を加える。
- ④水溶きした片栗粉でとろみをつけ、こま油を加えて仕上げる。

【給食献立表の見方】

- ①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- ②のマークの日は、スプーンも持参してください。
- ③食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	たんぱく質 %				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	801	16	29	357	3.2	252	0.70	0.57	34	5.1	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆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。