

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)		
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ごはん(減量)] 精白米 75	[パーカーパン] ☆パーカーパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[もずくスープ] 皮なし鶏肉 6	[ごはん] 精白米 80	[ペビーパン] ☆ペビーパン 1コ	[たけのこごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	
	[すきやき煮] 牛肉 28 さけ 0.6 焼きとうふ 22 じゃがいも 36 いとこんにやく 22 ☆角ふ 2 たまねぎ 36 にんじん 12 青ねぎ 6 いため油 1 さとう 4.2 こいくちしょうゆ 5.3 けずりぶし 0.6 水 22	[ポタージュスープ] 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 ☆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	[きりたんぽ風] 炊き込みわかめ 1.4 豚肉 15 ちくわ 25 いとこんにやく 10 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 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120	[いそ煮] 皮なし鶏肉 22 平天 17 芽ひじき 2 じゃがいも 36 板こんにやく 22 にんじん 18 こいくちしょうゆ 3.2 みりん 1 けずりぶし 0.6 水 44	[中華風かやくごはん] 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 たまねぎ 6 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80	[もずくスープ] 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	[ごはん] 精白米 80	[スパゲティミートソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 カレー粉 0.1 米粉カレールウ 13 水 115	[たけのこ(前日)] うすあげ 3 たけのこ(前日) 30 にんじん 3 しお 0.2 さとう 0.4 さけ 0.9 みりん 0.9 粉かつお 0.25 エリンギ 6 しお 0.6 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	[とうふのチャンプル] 豚肉 20 冷凍とうふ 100 にんじん 20 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 にんじん 16 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 いため油 1 しお 0.25 しお 0.6 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.2 とりがらスープ 8 水 50	[キャベツのポトフ] ベーコン 10 ウインナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 33 にんじん 16 キャベツ 33 エリンギ 6 しお 0.5 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	[ごはん] 精白米 80	
	[おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 52 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 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 うすくちしょうゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30	[切干し大根のおひたし] 切干しだいこん 4 さとう 0.5 みりん 1 チンゲン菜 40 はくさい 53 干しいたけ 0.6 にんじん 13 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.6 さけ 1.2 みりん 1.2 ポークパイオン(缶) 2.4 かたくり粉 0.7 水 20	[青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 25 焼きとうふ 60 チンゲン菜 40 はくさい 53 干しいたけ 0.6 にんじん 13 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.6 さけ 1.2 みりん 1.2 ポークパイオン(缶) 2.4 かたくり粉 0.7 水 20	[チキンナゲット] ☆チキンナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 80	[もも缶] みかん缶 20 パイン缶 20	[豚汁] 豚肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130	[れんこん磯辺揚げ] ☆れんこん磯辺揚げ(小麦) 1コ 揚げ油 4	[バターコーン] ホールコーン 40 いため油 0.3 ☆バター 0.8 しお 0.1 こしょう 0.02	[がんとどきの含め煮] ミニミニがんと(重量) 30 さとう 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.6 けずりぶし 0.8 水 30	[ごはん] 精白米 80
	エネルギー(kcal)	635	717	564	569	570	655	592	592	675	595	630	
	たんぱく質(g)	23.7	26.8	26.0	23.3	25.6	23.4	21.8	28.7	25.6	21.1	27.5	
	塩分(g)	1.3	2.9	3.0	1.5	2.7	1.6	1.8	3.0	1.5	2.5	2.0	
	平均栄養摂取量	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	
		617	16	29	336	2.4	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.8	2.2	
		650	18~20% 以下	23~30% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	

今月のカレーシチューは、小麦不使用の米粉カレールウを使っています。



○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市のホームページで確認できます。「大東市学校給食 成分表」で検索してください。



○学校給食の食材料は、保護者からの給食費と市の補助金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4月分

日付	25日(木)	26日(金)	30日(火)
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[コッペパン]	[チキンピラフ]	[ごはん(減量)]
	☆コッペパン 1コ	精白米 65	精白米 70
	[八宝菜]	皮なし鶏肉 20	[肉きざみうどん]
	豚肉 20	たまねぎ 11	牛肉 15
	いか(1×4cm) 10	にんじん 7	うすあげ 5
	はくさい 55	エリンギ 5	☆うどん 60
	にんじん 11	オリーブ油 2	たまねぎ 22
	たまねぎ 33	しお 0.9	にんじん 6
	もやし 22	こしょう 0.03	しめじ 11
	たけのこ水煮 10	とりがらスープ 8	青ねぎ 3
	干しいたけ 0.5	水 84	しお 0.2
	土しょうが 0.4	[クリーミースープ]	うすくちしょうゆ 4
	いため油 1	ウインナー 15	だしこんぶ 1
	しお 0.2	ビーンズピューレ 40	けずりぶし 1.5
	こしょう 0.03	ホールコーン 10	水 140
	さけ 0.5	スイートコーン 10	[シチキンのそぼろ煮]
	うすくちしょうゆ 1.5	たまねぎ 44	まぐろオイル漬 35
	こいくちしょうゆ 1.5	パセリ 0.5	さとう 0.7
	☆ごま油 0.5	いため油 1	こいくちしょうゆ 0.9
	かたくり粉 1.5	しお 0.8	みりん 0.9
	ポークフィヨン(缶) 3	こしょう 0.03	
	水 15	ローリエ粉末 0.02	
	[ちくわフライ]	☆牛乳 30	
	ちくわ(1/2本) 1コ	☆生クリーム 2	
	☆小麦粉 5	とりがらスープ 10	
水 8	水 60		
☆パン粉 6	[キャベツとアスパラのサラダ]		
揚げ油 3	キャベツ 44		
[いちごジャム]	グリーンアスパラ 10		
いちごジャム 1袋	[ごまドレッシング]		
	☆ごまドレッシング 1袋		
エネルギー(kcal)	622	625	595
たんぱく質(g)	26.6	23.0	25.3
塩分(g)	2.3	2.6	1.7



☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。
ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。
☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のたまねぎ・ひょうたんかぼちゃ・トマト・米の使用を予定しています。
☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。



☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。

1食分

低学年(1・2年)215円
中学年(3・4年)225円
高学年(5・6年)235円

※食材費高騰の影響を鑑み、1食あたり40円を市から補助しています。



☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日をごはんの日です。さらに月に2回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。



☆パン☆

火曜日・木曜日がパンの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・黒糖パン・あげパン・ハニーパン・ナン・メロンパン・クロワッサン・デニッシュパンなどがあります。令和2年度より衛生面に配慮してパンは個包装となっています。



☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



材料・分量(大人4人分)

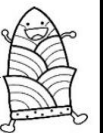
精白米	2合	しお	小さじ1/2
皮なし鶏肉	60g	さとう	小さじ1/2
うすあげ	20g	さけ	小さじ1
たけのこ	200g	みりん	小さじ1
にんじん	20g	うす口しょうゆ	大さじ2
		水	400cc
		(炊飯器に合わせる)	

作り方

①たけのこ(生)は、前日にゆでる。
鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。
強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。
ゆで汁につけたまま冷ます。
冷めてから皮をはずし、水洗いする。
水を入れたボールに入れ、冷蔵庫で保管する。

②たけのこ…1センチ巾短冊切り
にんじん…せん切り うすあげ…5ミリ巾短冊切り
③米と分量の水、材料、調味料を入れ炊飯器で炊く。

春の訪れを感じさせてくれるたけのこ。生ならではの風味を感じられるのは、今だけです。小学校では毎年4月に生のたけのこを使った『たけのこごはん』が登場します!



1年生の給食は、4月17日(水)から始まります。



献立紹介 19日(金)
たけのこごはん

