

Main table with 13 columns for days of the week and rows for ingredients and quantities. Includes a vertical label '材料および使用量(3・4年生量)(g)' on the left side.

今月のチキンカレー・カレーうどんのルーは小麦不使用の米粉カレールウを使っています。



Summary table with 13 columns corresponding to the days, showing energy (kcal), protein (g), and fat (g) values.

Nutritional information table with columns for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamins (A, B1, B2, C), Fiber (g), and Salt (g). Includes rows for 'Average Nutrient Intake' and 'School Lunch Intake Standard (Middle School)'. Includes a small circular logo on the right.

○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市のホームページでご確認ください。「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5月分

日付	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4	[パエリア] 精白米 60 皮なし鶏肉 8 ☆むきえび 8 いか(1×3cm) 8 白ワイン 0.9 ほたてフレーク 8 たまねぎ 14 にんじん 6 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークフィヨン(袋) 5 水 50	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [鶏肉の中華炒め] 皮なし鶏肉 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 こしょう 0.03 カレー粉 0.5 ターメリック 0.05 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 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 [[はるまき(50g)] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ごはん] 精白米 75 [厚揚げと豚肉のみそ煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 たまねぎ 33 キャベツ 33 にんじん 16 ピーマン 11 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 0.5 さとう 1.5 みりん 2 みそ 5 しお 0.1 ☆白ごま 1 さとう 0.9 す 1.5 むき枝豆 7 キャベツ 33 ホールコーン 7 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本	[ごはん] 精白米 75 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 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 0.6 うすくちしょうゆ 3 米粉カレールー 5 カレー粉 0.1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 120 [ひじきサラダ] 芽ひじき 1 むき枝豆 7 キャベツ 33 ホールコーン 7 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [カレーうどん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シェルマカロニ 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 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [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	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [かきたま汁] ☆たまご 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ 1~3年 25 4~6年 35 [チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シェルマカロニ 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 こしょう 0.03 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 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[ごはん] 精白米 75 [タイピーエン] 豚肉 10 にんじん 6 たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 もやし 10 ちくわ 5 はるまき(カット) 7 青ねぎ 5 しお 0.3 こしょう 0.03 さけ 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 3.5 とりがらスープ 10 水 130 [あじのフライ] ☆あじフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5 [のり] のり 1袋
	エネルギー(kcal) 715 632 759 587 548 501 515 682 587	たんぱく質(g) 24.2 22.5 24.5 23.6 22.2 23.1 24.4 23.1 23.0	塩分(g) 2.3 2.3 2.2 1.6 1.6 2.8 2.4 2.0 1.6						

食中毒に注意!



暑くなってくるこの時期から細菌性の食中毒が多く発生するので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌(O-157)、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前には特にせっけんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。



食中毒予防のキホン



手洗いは、食中毒予防にとっても効果があります。せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗いましょう。忘れがちな指の間、指先とつめ、手首もよく洗って、水で洗い流しましょう。



汚れが取れにくい場所は、注意して洗おう!!



献立紹介
30日(木)
チリコンカーン

材料分量(大人4人分)

・いんげん豆(ゆで) 90g	・エリンギ 40g	・トマトケチャップ 大さじ2・1/2
・合挽肉 100g	・にんにく 1片	・トマトピューレ 大さじ3
・ベーコン 30g	・いため油 小さじ1	・ウスターソース 小さじ1
・シェルマカロニ 60g	・しお 小さじ2/3	・チリパウダー 少々
・たまねぎ 270g	・こしょう 少々	・とりがらスープ 60g
・にんじん 90g	・赤ワイン 小さじ1	・水 400g

◆切り方◆

ベーコン...5ミリ巾
たまねぎ...縦横1/2 5ミリ巾
にんじん...せん切り
エリンギ...2センチ長さ5ミリ巾
にんにく...みじん切り

作り方

- ①鍋を熱し油を入れ、にんにくを炒め、合挽肉、ベーコン、人参を入れ、しお、こしょう、赤ワインをふり入れ炒める。さらにたまねぎ、エリンギを加えてよく炒める。
- ②材料に火が通ったら、水、とりがらスープ、いんげん豆を入れる。
- ③トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、チリパウダーを加えて煮る。
- ④マカロニを加え、煮込めば出来上がり。★マカロニは下茹でしてもよい。