

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 in the main table, 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), Vitamin A (μg RE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), Fiber (g), and Salt (g). It includes rows for 'Average Nutrient Intake' and 'School Lunch Intake Standard (Middle School)'. There is also a small table for 'Energy' with categories like 'Energy 13-20%' and 'Energy 25-30%'.

○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	[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	[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	[ごはん] 精白米 75 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 10	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ [カレーうどん] 牛肉 20 かまぼこ 10 ☆うどん 80	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ 1~3年 25 4~6年 35 [チリコンカン] いんげん豆(ゆで) 15	[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
	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 ポークフィヨン(袋) 5 水 50	白ワイン 0.9 ほたてフレーク 8 たまねぎ 14 にんじん 6 トマト缶詰(ダイス) 9 にんにく 0.3 オリーブ油 0.9 しお 0.9 こしょう 0.03	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	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 さとう 1.5 みりん 2 みそ 5 とりがらスープ 5	ミニミニがんも 10 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 16 青ねぎ 3 しお 0.6 うすくちしょうゆ 3 水 40 [キャベツのごまあえ] キャベツ 51 しお 0.1	☆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	☆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	いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 たまねぎ 22 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	たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 もやし 10 ちくわ 5 はるさめ(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
	[ごぼうサラダ] まぐるオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6	カレー粉 0.5 ターメリック 0.05 とりがらスープ 7 水 64	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	みりん 2 みそ 5 しお 0.1 ☆白ごま 1 さとう 0.9	水 40 [キャベツのごまあえ] キャベツ 51 しお 0.1 ☆白ごま 1 さとう 0.9	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	☆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 1コ 1~3年 25 4~6年 35 [チリコンカン] いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 たまねぎ 22 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	たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 もやし 10 ちくわ 5 はるさめ(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
	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[豆乳ポタージュ] ベーコン 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 0.8 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 80	☆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	皮なし鶏肉 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.4 ポークフィヨン(缶) 3 水 90	す 1.5 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本	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	☆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	いんげん豆(ゆで) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 たまねぎ 22 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	たまねぎ 22 干しいたけ 0.5 もやし 10 ちくわ 5 はるさめ(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
	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
・シエルマカロニ 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。