

みんなのイチョシレシピ

16日(木) ちくわの甘辛炒め
20日(月) 豚肉のコチジャン炒め

今月の新献立

27日(月) 豚肉のすき焼き風
お楽しみに～♪


～お知らせ～
5月に使用する玉ねぎはすべて新玉ねぎになります。旬の野菜を味わって下さいね！
おいしいよ！！

今月の創立記念日 お祝いデザート

※1内は創立記念日

1日(水) 四条中学校 (5/2)
1日(水) 谷川中学校 (5/4)

5月は四条中学校と谷川中学校の創立記念日があります。今年度のお祝いデザートは、卵・乳・小麦のアレルゲンを含まない「ブルーベリークレープ」がきます。お楽しみに♪



1日(水) エネルギー 745 kcal たんぱく質31.1g 塩分1.7g

白ごはん 100
精白米

豚肉のバーベキュー炒め
豚肉 60
しお 0.1
こしょう 0.01
たまねぎ 55
にんにく 20
土しょうが 5
白ねぎ 0.5
にんにく 0.2
米ぬか油 0.8
さとう 8
トマトケチャップ 2.5
ウスターソース 2.5
りんごクリーム 1.2
塩入マスタード 10
水

挽肉と小松菜の にんにく炒め
鶏挽肉 15
さけ 0.5
じゃがいも 40
つきこんにやく 0.5
たまねぎ 0.2
にんにく 0.1
米ぬか油 2
こいくちしょうゆ 2
けずりふし 1
水

ふりかけ 1袋
☆牛乳 1本

2日(木) エネルギー 800 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.7g

わかめごはん 100
精白米
炊き込みわかめ

チンゲン菜の大豆和え
チンゲン菜 30
にんにく 0.3
大豆の華 55
うすくちしょうゆ 20
みりん 33
粉かつお 22
水


ちくわの玉ぶら
ちくわ 20
☆小麦粉 6
水 7.5
米ぬか油 2.5

☆牛乳 1本

柏餅

端午の節句には粽(ちまき)や柏餅を食べます。粽は平安時代に中国から伝わり、柏餅は江戸時代に日本で作られました。柏の葉は新芽が出ない古い葉が落ちないため、「子孫繁栄」と考えられ、縁起の良い食べ物として江戸を中心に広がりました。柏の木が育ちににくい関西地方では粽を食べることが多いそうです。

2日(木)の給食には柏餅が登場します。みなさんの健康や幸せを願って食べましょう。




27日(月) 金時豆の煮物

金時豆は赤いげん豆ともいいます。皮はあずきと同じ様な色をしていて、ポリフェノールという健康に役立つ栄養が含まれています。また食物繊維がとても豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。

今日は乾燥した金時豆を時間をかけて丁寧に水で戻し、しおと砂糖で調理した金時豆の煮物です。少しの量ですが、健康に役立つ栄養がたっぷり

の金時豆をできるだけ残さず食べましょう。



7日(火) エネルギー 767 kcal たんぱく質27.8g 塩分2.3g

白ごはん 100
精白米

チャプチェ
牛肉 35
土しょうが 0.5
にんにく 0.2
マロニー 10
にんにく 15
たまねぎ 15
干しいたけ 22
米ぬか油 0.6
さとう 0.5
こしょう 0.02
さけ 2.8
こいくちしょうゆ 1.2

ごはんにかけて食べてください。

ベーコンとピーマンソテー
ベーコン 5
ピーマン 40
キャベツ 11
土しょうが 0.2
にんにく 0.02
米ぬか油 0.5
さとう 2.8
こしょう 0.02
さけ 5

ヨーグルト
☆ヨーグルト(乳) 1コ

☆牛乳 1本

8日(水) エネルギー 809 kcal たんぱく質29.8g 塩分2.1g

白ごはん 100
精白米

厚揚げの五目炒め煮
豚肉 35
にんにく 26
干しいたけ 0.6
たまねぎ 19
チンゲン菜 10
白ねぎ 40
にんにく 11
土しょうが 0.6
米ぬか油 0.02
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
トウモロコシ 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

キャベツ入つこね揚げ
キャベツ入つこね 1コ
米ぬか油 4

かつお和え
はくさい 55
ほうれんそう 16
にんにく 6
にんにく 0.3
米ぬか油 2
さとう 1
うすくちしょうゆ 1

☆牛乳 1本

9日(木) エネルギー 866 kcal たんぱく質33.2g 塩分2.7g

☆ハニーバuns 1コ
☆ハニーバuns(乳・小麦)

チリコンカン
こいくちしょうゆ 0.4
かたくり粉 2.5
ピーマン 7
合挽肉 9
パセリ 9
☆シールマカロニ(小麦) 12
たまねぎ 0.3
にんにく 1.5
さけ 2
エリンギ 6
にんにく 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.3
こしょう 0.03

小松菜としめじの炒め物
小松菜 1
しめじ 7
こまつな 44
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 60

☆牛乳 1本

10日(金) エネルギー 806 kcal たんぱく質27.6g 塩分3.1g

もち麦ごはん 86
精白米
もち麦ごはん 14

食缶の日

コロック
☆豚肉コロック(小麦) 1コ
米ぬか油 7
ピーマン 10
合挽肉 20
パセリ 5
にんにく 44
さけ 16
エリンギ 6
にんにく 0.5
オイスターソース 0.3
しお 0.3
こしょう 1

チキンカレー
皮なし鶏肉 25
じゃがいも 6
たまねぎ 37
にんにく 9
トマト缶詰 15
土しょうが 0.5
にんにく 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.17
こしょう 0.03
カレー粉 0.13
とりがらスープ 8
水 76

☆牛乳 1本

13日(月) エネルギー 814 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.3g

白ごはん 100
精白米

炒めビーフン
豚肉 25
ピーフン 10
キャベツ 59
にんにく 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
ボンストック 2

きんぴらごぼう
ささがきごぼう 25
にんにく 11
米ぬか油 0.2
さとう 1.5
みりん 0.5
こいくちしょうゆ 5
水 2

☆牛乳 1本

14日(火) エネルギー 888 kcal たんぱく質39.1g 塩分3.0g

☆コッペパン 1コ
☆コッペパン(乳・小麦)

スパゲティミートソース
合挽肉 30
☆スパゲティ(小麦) 20
にんにく 11
たまねぎ 45
にんにく 0.4
土しょうが 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

小松菜のサラダ
ハム 30
こまつな 20
キャベツ 11
ピーマン 0.6
米ぬか油 0.01
さとう 0.2
うすくちしょうゆ 3.6
す 5
しお 0.2
水 6

☆牛乳 1本

15日(水) エネルギー 730 kcal たんぱく質27.2g 塩分2.4g

白ごはん 100
精白米

白身魚のマリネ
ホキ(鶏粉付き) 1切
米ぬか油 10
たまねぎ 33
にんにく 13
ピーマン 0.6
米ぬか油 0.01
さとう 0.2
うすくちしょうゆ 3.6
す 5
しお 0.2
水 6

もやしのカレー和え
太もやし 44
にんにく 9
こいくちしょうゆ 2.2
カレー粉 0.15
みりん 1

☆牛乳 1本

16日(木) エネルギー 740 kcal たんぱく質32.2g 塩分2.3g

白ごはん 100
精白米

豚肉のしょうが炒め
豚肉 72
たまねぎ 72
米ぬか油 0.5
さとう 2.4
みりん 2.4
こいくちしょうゆ 4.2
☆白ごま 1
水

ちくわの甘辛炒め
ちくわ 72
米ぬか油 0.5
さとう 2.4
みりん 2.4
こいくちしょうゆ 4.2
☆白ごま 1
水

☆牛乳 1本

17日(金) エネルギー 879 kcal たんぱく質35.4g 塩分1.5g

白ごはん 100
精白米

鶏肉の唐揚げ
鶏肉(皮つき) 25
土しょうが 0.2
にんにく 1.5
こいくちしょうゆ 0.5
かたくり粉 2
米ぬか油 7.5

シーチキンのそぼろ煮
まぐろオイル漬 30
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 1.1
みりん 1.1

☆牛乳 1本

20日(月) エネルギー 793 kcal たんぱく質34.3g 塩分1.9g

白ごはん 100
精白米

鯖の生煮え
さば 1切
米ぬか油 0.2
つやだれ 6
土しょうが 27
水 12

切干の和え物
うすあげ 4
切干しだいこん 1
にんにく 9
チンゲン菜 12
こまつな 2.4
さとう 0.8
マロニー 0.8
粉かつお 0.4
米ぬか油 0.4

☆牛乳 1本

21日(火) エネルギー 761 kcal たんぱく質30.0g 塩分1.7g

白ごはん 100
精白米

豆腐のチャンプル
豚肉 30
冷凍とうふ 70
にんにく 16
たまねぎ 33
こまつな 22
さとう 6
マロニー 0.8
粉かつお 0.4

チンゲン菜とえきの和え物
チンゲン菜 30
かまぼこ 70
にんにく 52
たまねぎ 12
エリンギ 1.1
米ぬか油 0.3
☆デミグラスソース(小麦) 1.1
こいくちしょうゆ 1.1
ウスターソース 1.1
赤ワイン 1
水 10

☆牛乳 1本

22日(水) エネルギー 743 kcal たんぱく質27.2g 塩分1.7g

白ごはん 100
精白米

デミグラスハンバーグ
ハンバーグ(鶏豚) 1コ
米ぬか油 0.2
たまねぎ 20
しめじ 12
エリンギ 0.3
☆デミグラスソース(小麦) 1.1
こいくちしょうゆ 1.1
ウスターソース 1.1
赤ワイン 1
水 10

じゃが枝豆
じゃがいも 44
むき枝豆 0.2
パセリ 20
しお 0.16
こしょう 0.01

☆牛乳 1本

23日(木) エネルギー 741 kcal たんぱく質28.9g 塩分3.1g

☆和食パン 1コ
☆和食パン(乳・小麦)

じゃがいものインド風煮
豚肉 30
じゃがいも 70
たまねぎ 22
にんにく 36
三豆豆 11
さとう 6
土しょうが 0.5
にんにく 0.5
米ぬか油 0.5
カレー粉 0.5
さとう 1.5
こいくちしょうゆ 3
しお 0.1
こしょう 0.03
水 25

チンゲン菜の炒め物
チンゲン菜 30
キャベツ 22
にんにく 11
三豆豆 6
さとう 0.02
こしょう 0.35
トマトケチャップ 1.2

☆牛乳 1本

24日(金) エネルギー 753 kcal たんぱく質27.1g 塩分2.0g

白ごはん 100
精白米

セルフチキンライス
皮なし鶏肉 40
さけ 0.8
たまねぎ 55
にんにく 28
エリンギ 12
しお 0.1
こしょう 0.3
トマトケチャップ 0.03
水 28

☆牛乳 1本

27日(月) エネルギー 726 kcal たんぱく質27.4g 塩分1.8g

白ごはん 100
精白米

豚肉のすき焼き風
豚肉 40
さけ 0.5
いとこんにやく 20
☆角切(小麦) 2
はくさい 50
たまねぎ 50
にんにく 16
青ねぎ 5
米ぬか油 0.5
さとう 3.8
こいくちしょうゆ 5.5
けずりふし 0.5
水 10
冷凍焼き豆腐 25
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 0.8
水 5

切干大根のごま和え
チンゲン菜 33
切干しだいこん 4
にんにく 5
たまねぎ 18
はくさい 42
オイスターソース 6
にんにく 0.36
土しょうが 0.6
米ぬか油 0.6
さとう 0.8
ツナ大豆ふりかけ 3.4
まぐろオイル漬 7
トマトケチャップ 7
りんごクリーム 8
コチジャン 2.4
かたくり粉 0.36
水 25

☆牛乳 1本

28日(火) エネルギー 776 kcal たんぱく質35.0g 塩分2.3g

白ごはん 100
精白米

ダックカルピ
皮なし鶏肉 60
キャベツ 42
にんにく 18
たまねぎ 42
はくさい 6
にんにく 0.36
土しょうが 0.6
米ぬか油 0.6
さとう 0.8
ツナ大豆ふりかけ 3.4
まぐろオイル漬 7
トマトケチャップ 7
りんごクリーム 8
コチジャン 2.4
かたくり粉 0.36
水 25

☆牛乳 1本

29日(水) エネルギー 737 kcal たんぱく質28.9g 塩分2.6g

菜めし 100
精白米
菜めし 2.86

あじの磯辺フライ
☆あじの磯辺フライ(小麦) 1コ
米ぬか油 1.5
炒り鶏煮
皮なし鶏肉 20
つきこんにやく 10
にんにく 15
さけ 10
ごぼう 20
10
たけのこ水煮 0.2
土しょうが 0.8
米ぬか油 0.2
さとう 1.3
こいくちしょうゆ 1.5
水 1.8

☆牛乳 1本

30日(木) エネルギー 890 kcal たんぱく質32.5g 塩分3.1g

☆コッペパン 1コ
☆コッペパン(乳・小麦)

ポトフ
ウィンナー 40
じゃがいも 30
たまねぎ 58
にんにく 20
ミルクバター 8
しお 0.5
こしょう 0.02
ホクフイオン(袋) 4
水 30

☆牛乳 1本

31日(金) エネルギー 725 kcal たんぱく質30.6g 塩分2.5g

白ごはん 100
精白米

マーボー春雨
豚ひき肉 20
マロニー 10
にんにく 16
たまねぎ 10
水 3

☆牛乳 1本

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	786	16	27	368	3.4	306	0.74	0.58	33	5.9	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%	25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【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のマークの日は、食缶のおかずがつかえます。
④食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルゲン(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後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。

☆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て下さい。
☆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。