

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ナン] ☆ナン 1コ 1~6年(70g)	[ごはん] 精白米 75	[えびピラフ] 精白米 65	[ごはん(減量)] 精白米 70	[鮭わかめごはん] 精白米 75	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[肉めし] 精白米 70	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	
	[タトリタ] 皮なし鶏肉 20	[米粉キーマカレー] 合挽肉 25	[ぶたたま汁] 豚肉 10	☆むきえび 20	[ラーメン] たまねぎ 11	紅鮭わかめ 2.3	[ポタージュスープ] 皮なし鶏肉 10	[汁ビーフン] 牛肉 20	[豚じゃが] 豚肉 25	[あんかけ豆腐] 冷凍とうふ 80	[スパゲティソース] 合挽肉 25		
	にんじん 16	ひきわり大豆 15	☆たまご 22	にんじん 7	☆中華麺 60	豚肉 15	じゃがいも 33	にんじん 6	ピーフン 15	じゃがいも 55	豚肉 20	☆スパゲティ 35	
	たまねぎ 33	じゃがいも 33	冷凍とうふ 20	エリンギ 5	にんじん 11	ちくわ 25	たまねぎ 33	しお 0.4	たけのこ水煮 5	つきこんにやく 20	にんじん 11	にんじん 11	
	じゃがいも 55	たまねぎ 44	にんじん 11	オリーブ油 2	たけのこ水煮 10	いとこんにやく 10	にんじん 11	さとう 0.5	にんじん 11	にんじん 22	たまねぎ 33	たまねぎ 22	たまねぎ 55
	冷凍厚揚げ 25	にんじん 11	チンゲン菜 11	しお 0.9	青ねぎ 3	はくさい 22	スイートコーン 15	さけ 1	干しいたけ 0.5	にんじん 22	にんじん 22	たけのこ水煮 5	にんにく 0.5
	青ねぎ 3	にんじん 11	えのきたけ 11	こしょう 0.03	☆白ごま 1	にんじん 11	いため油 1	みりん 1	白ねぎ 3	三度豆 11	干しいたけ 1	干しいたけ 1	土しょうが 1
	いため油 0.5	トマト缶詰(ダイス) 20	しお 0.2	さけ 1	しお 0.6	にんじん 11	しお 0.9	こいくちしょうゆ 4	しお 0.3	さとう 2.5	さとう 2.5	青ねぎ 4	いため油 2
	しお 0.05	土しょうが 0.5	うすくちしょうゆ 4	ポーンストック 2	こしょう 0.03	青ねぎ 3	こしょう 0.03	水 92	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 5	土しょうが 0.5	土しょうが 0.5	しお 0.2
	さけ 0.5	にんにく 0.5	かたくり粉 1	水 88	うすくちしょうゆ 4	土しょうが 0.5	☆小麦粉 5	[みそ汁] えのきたけ 11	うすくちしょうゆ 4.5	けずりぶし 0.5	にんにく 0.5	にんにく 0.5	こしょう 0.03
	こいくちしょうゆ 5	いため油 1	だしこんぶ 1	[洋風含め煮] ポークフィヨン(缶) 8	しお 0.1	☆バター 5	☆バター 5	たまねぎ 22	☆ごま油 0.3	水 30	いため油 0.7	いため油 0.7	トマトケチャップ 10
	さとう 2	しお 0.2	けずりぶし 1.5	皮なし鶏肉 20	水 150	さけ 1	☆牛乳 30	にんじん 11	ポークフィヨン(缶) 12	[じゃこピーマン] しらす干し 3	しお 0.1	しお 0.1	ウスターソース 6
	みりん 1	こしょう 0.03	水 130	ベーコン 10	[野菜炒め] ちくわ 10	うすくちしょうゆ 2	☆生クリーム 2	青ねぎ 3	水 140	しらす干し 3	こしょう 0.03	こしょう 0.03	[フライドポテト] じゃがいも 66
	コチジャン 0.7	カレー粉 0.1	[さばのソース煮] じゃがいも 66	じゃがいも 66	ちくわ 10	こいくちしょうゆ 2	とりがらすूप 8	みそ 10	[魚の野菜ソース] ホキ(濃粉付き)40g 1切	キャベツ 44	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	じゃがいも 66
	とりがらすूप 2	米粉カレールウ 13	さば角切り(2cm角) 50	たまねぎ 44	キャベツ 38	けずりぶし 2	水 95	煮干し 1	揚げ油 4	ピーマン 5	うすくちしょうゆ 2	みりん 1	揚げ油 6
	水 20	とりがらすूप 10	土しょうが 1	にんじん 16	にんじん 11	水 120	[ツナドック] まぐろオイル漬 30	だしこんぶ 0.3	たまねぎ 5	オイスターソース 1.5	みりん 1	みりん 1	しお(食卓塩) 0.1
	[海そうサラダ] 海草ミックス 0.5	水 90	ウスターソース 3	パセリ 0.5	いため油 1	[いかの天ぷら] ☆いかの天ぷら(小麦) 1コ	たまねぎ 22	水 130	にんじん 3	オイスターソース 1.5	とりがらすूप 5	とりがらすूप 5	[ジョア] ☆ジョア(プレーン) 1本
	キャベツ 33	[チキンナゲット] ☆チキンナゲット(小麦) 2コ	さとう 3	しお 0.7	しお 0.1	揚げ油 4	にんじん 11	[高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10	ピーマン 3	オイスターソース 1.5	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3
	[和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本	揚げ油 4	こいくちしょうゆ 2	こしょう 0.03	こしょう 0.03	うすくちしょうゆ 1	いため油 0.3	しお 0.1	いため油 0.3	オイスターソース 1.5	かたくり粉 2	かたくり粉 2	水 40
			さけ 2	とりがらすूप 7	うすくちしょうゆ 1	[のり] のり 1袋	しお 0.1	こしょう 0.01	さとう 2.5	オイスターソース 1.5	水 40	水 40	[キャベたまスープ] ☆たまご 11
		だしこんぶ 0.3	水 43	[枝豆コーン] むき枝豆 20		こしょう 0.01	[ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ 1袋	みりん 1.5	オイスターソース 1.5	水 40	水 40	キャベツ 22	
		水 6	[ホールコーン] ホールコーン 20			揚げ油 4	うすくちしょうゆ 2.4	かたくり粉 0.25	オイスターソース 1.5	水 40	水 40	にんじん 4	
			[プチゼリー] プチゼリー(ぶどう) 1コ				けずりぶし 0.8	水 5	オイスターソース 1.5	水 40	水 40	しお 0.5	
							水 30	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	オイスターソース 1.5	水 40	水 40	こしょう 0.02	
									オイスターソース 1.5	水 40	水 40	さけ 0.5	
									オイスターソース 1.5	水 40	水 40	うすくちしょうゆ 1	
									オイスターソース 1.5	水 40	水 40	とりがらすूप 10	
									オイスターソース 1.5	水 40	水 40	水 65	
									オイスターソース 1.5	水 40	水 40	[塩こんぶ] 塩こんぶ 1袋	

今月のキーマカレー・カレーシチューのルウは小麦不使用の米粉カレールウを使っています。



エネルギー(kcal)	542	631	623	582	540	597	674	525	692	544	553	717
たんぱく質(g)	20.3	29.9	29.3	25.9	21.0	25.3	25.6	24.1	28.0	20.7	22.4	27.3
塩分(g)	1.5	2.8	2.0	2.3	2.3	2.6	2.7	3.1	2.5	1.4	2.0	2.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	608	16	30	343	2.0	226	0.48	0.50	24	5.2	2.1
学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの15~20%以下	エネルギーの25~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

○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6月分

日付	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[シーチキンごはん] 精白米 70	[ごはん] 精白米 75	[玄米ごはん] 精白米 64	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75
	[すきやき煮] 牛肉 25	まぐろオイル漬 15	[八宝菜] 豚肉 20	玄米 11	[フレッシュトマトのミネストローネ] ベーコン 15	[厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20	[じゃがいものスープ煮] ウインナー 20	[春雨のひき肉炒め] 合挽肉 30
	さけ 0.5	にんじん 11	いか(1×4cm) 10	[米粉カレーシチュー] 牛肉 20	☆シエルマカロニ 5	冷凍厚揚げ 50	じゃがいも 55	はるさめ 12
	焼きとうふ 20	うすくちしょうゆ 4.2	☆うずら卵 15	じゃがいも 33	じゃがいも 11	にんじん 22	たまねぎ 44	たまねぎ 33
	じゃがいも 33	水 91	はくさい 55	たまねぎ 44	キャベツ 17	干しいたけ 0.5	にんじん 16	キャベツ 44
	いとこんにやく 20	[かぼちゃのクリームスープ] にんじん 11	にんじん 11	にんじん 11	たまねぎ 33	たけのこ水煮 10	ホールコーン 15	にんじん 11
	☆角ふ 2	ウインナー 15	たまねぎ 33	にんにく 0.5	トマト 20	チンゲン菜 16	白ワイン 1	たけのこ水煮 10
	たまねぎ 33	かぼちゃピューレ 30	たけのこ水煮 10	土しょうが 0.5	にんじん 11	たまねぎ 22	しお 0.6	干しいたけ 0.5
	にんじん 11	スイートコーン 11	干しいたけ 0.5	いため油 1	セロリ 3	白ねぎ 1	こしょう 0.02	青ねぎ 5
	青ねぎ 5	かぼちゃ 30	土しょうが 0.4	しお 0.2	にんにく 0.5	にんにく 0.5	うすくちしょうゆ 1	土しょうが 0.5
	いため油 1	たまねぎ 48	いため油 1	こしょう 0.03	いため油 0.5	土しょうが 0.5	とりがらスープ 8	いため油 1
	さとう 3.8	パセリ 0.6	しお 0.2	カレー粉 0.1	しお 0.7	いため油 1	水 50	こいくちしょうゆ 4
	こいくちしょうゆ 4.8	いため油 1	こしょう 0.03	米粉カレーパウ 13	こしょう 0.02	さけ 2	[魚のバジルフライ] ★シイラバジルフライ(小麦) 1コ	さとう 1
	けずりぶし 0.5	しお 0.9	さけ 0.5	水 115	トマトケチャップ 2	さとう 2	揚げ油 5	さけ 1
	水 20	こしょう 0.03	うすくちしょうゆ 1.5	[キャベツとハムのソテー] ハム(ロース) 10	白ワイン 2	うすくちしょうゆ 3	[バター] ★バター(個装) 1コ	しお 0.1
	[おひたし] チンゲン菜 16	ローリエ粉末 0.02	こいくちしょうゆ 1.5	キャベツ 50	チキンブイオン(袋) 8	八丁風みそ 2	☆バター(個装) 1コ	こしょう 0.03
	キャベツ 47	☆牛乳 33	☆ごま油 0.5	いため油 0.5	水 90	トウバンジャン 0.1		オイスターソース 1.5
	粉かつお 0.3	☆生クリーム 2.2	かたくり粉 1.5	しお 0.1	[切干し大根サラダ] まぐろオイル漬 10	とりがらスープ 5		☆ごま油 1
	さとう 0.4	とりがらスープ 11	ポークブイオン(缶) 3	こしょう 0.02	切干しだいこん 5	かたくり粉 1		[とうがんのスープ] 皮なし鶏肉 10
	みりん 0.5	[フルーツナタデココ] もも缶 20	[あげシューマイ] ★シューマイ(小麦) 1,2年 2コ		にんじん 6	水 15		とうがん 38
うすくちしょうゆ 1.5	みかん缶 20	3~6年 3コ		いため油 0.5	[キャベツのごまあえ] キャベツ 51		にんじん 3	
いため油 0.5	パイン缶 20	揚げ油 6		[ごまドレッシング] ★ごまドレッシング 1袋	☆白ごま 1		しお 0.3	
	ナタデココ 10				さとう 0.9		こしょう 0.01	
					す 1.5		うすくちしょうゆ 2	
					うすくちしょうゆ 2		かたくり粉 0.3	
					いため油 0.5		だしこんぶ 0.2	
					[アーモンドミニフィッシュ] ★アーモンドミニフィッシュ 1袋		ポークブイオン(缶) 7	
							水 80	
							[ふりかけ] ふりかけ 1袋	
エネルギー(kcal)	544	639	658	539	611	609	735	608
たんぱく質(g)	21.7	20.2	28.2	19.6	21.7	23.6	28.5	21.9
塩分(g)	1.2	2.2	1.2	1.6	2.5	1.4	2.9	2.1

地産地消の取組み

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取組みのことを「地産地消」と言います。大東市の学校給食では、みなさんに食べ物について関心を深めてもらうために、地域のお米や野菜を取り入れています。

今年度は、大東市の北条を拠点に、ミニトマトの生産を中心にして米や多品種の野菜を栽培されている『橋本ファミリーファーム』のトマトを使用します。また、ここで作られたたまねぎも同じ日に使用します。

【トマトの紹介】

○トマトの品種(桃太郎ホープ)

皮が薄く肉厚。味は糖度が高く、酸味とコクを備えているのが特徴です。

○栽培方法

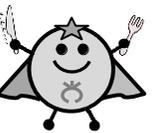
夏は土壌栽培をしていて、太陽の光をたっぷりあびて、味がよく大きいトマトが育ちます。

6、7月にできるトマトが美味しいです。

○大阪エコ農産物に認定

化学肥料を使わず、たい肥だけを使い農薬は最小限に抑えて育てています。

農家さんが、私たちのために安心して環境にもやさしいトマトを大切に作ってくれているよ。



25日(火)に、このトマトを使用した「フレッシュトマトのミネストローネ」が登場します。給食で生のトマトを使用するのは、この時期だけです。旬の新鮮な野菜を味わって食べましょう。

材料・分量(大人4人分)

ベーコン	90g	トマト	120g	塩・こしょう	少々
シエルマカロニ	30g	にんじん	70g	トマトケチャップ	大さじ1
じゃがいも	70g	セロリ	20g	白ワイン	大さじ1
キャベツ	100g	にんにく	1かけ	チキンブイオン	適量
たまねぎ	250g	いため油	小さじ1/2	水	550cc

【作り方】

- ① ベーコン・1cm巾、じゃがいも・5mmいちょう切、たまねぎ・トマト・2cm角、キャベツ・1.5cm色紙切り、にんじん・5mmいちょう切、セロリ・粗みじん切り、にんにく・みじん切り
- ② 鍋を熱し、油を入れ、にんにく、セロリ、ベーコン、にんじんを炒め、さらにたまねぎ、じゃがいも、トマトを入れ、塩こしょうする。
- ③ 分量の水、チキンブイオン、ケチャップ、白ワインを入れ、さらにキャベツを入れて煮込む。  
※よく煮込む。アクと脂はしっかり取る。
- ④ ゆでたマカロニを加え、よく煮込む。

~献立紹介~  
25日(火)  
**フレッシュトマトのミネストローネ**