

Main table with 14 columns representing days from 1st to 18th, listing ingredients and quantities for school lunches.

材料および使用量(3・4年生量)(g)

学校給食献立表は7・8月の配付となります。夏休みをはさみますが、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。

Summary table with 14 columns for energy (kcal), protein (g), and fat (g) for each day.

Nutritional information table with columns for Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Fiber, Calcium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C).

○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。

| 日付 | 8月27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) |
|--------------|-------------|----------------|----------------|--------|
| [バーガーパン] | [ごはん] | [ごはん] | [コッペパン] | [ごはん] |
| ☆バーガーパン 1コ | 精白米 75 | ☆コッペパン 1コ | 精白米 75 | |
| [野菜スープ] | [米粉カレーシチュー] | [鶏肉のフォー] | [とうふの中華煮] | |
| ベーコン 10 | 牛肉 20 | 皮なし鶏肉 15 | 冷凍とうふ 50 | |
| じゃがいも 22 | じゃがいも 33 | ビーフン(平麺タイプ) 15 | 豚肉 20 | |
| たまねぎ 22 | たまねぎ 44 | たまねぎ 22 | はくさい 44 | |
| にんじん 11 | にんじん 11 | にんじん 6 | にんじん 11 | |
| キャベツ 13 | にんにく 0.5 | たけのこ水煮 5 | たまねぎ 22 | |
| パセリ 0.5 | 土しょうが 0.5 | にら 5 | チンゲン菜 11 | |
| しお 0.7 | いため油 1 | しお 0.3 | いため油 1 | |
| こしょう 0.03 | しお 0.2 | うすくちしょうゆ 4.5 | しお 0.3 | |
| うすくちしょうゆ 0.3 | こしょう 0.03 | さけ 0.5 | こしょう 0.03 | |
| だしこんぶ 0.3 | トマトピューレ 7 | オイスターソース 1 | さけ 1 | |
| ポーンストック 2 | 米粉カレールー 13 | チリパウダー 0.02 | うすくちしょうゆ 3 | |
| 水 130 | 水 115 | レモン(果汁) 0.2 | オイスターソース 1 | |
| [煮込みハンバーグ] | [コーンソテー] | ポークフィヨン(缶) 12 | ☆ごま油 0.3 | |
| ハンバーグ(鶏豚) 1コ | ベーコン 10 | 水 130 | かたくり粉 1 | |
| さとう 2.5 | ホールコーン 30 | [たこナゲット] | とりがらスープ 5 | |
| ウスターソース 3 | ほうれんそう 11 | ☆たこナゲット 2コ | 水 30 | |
| トマトケチャップ 7.5 | いため油 0.5 | 揚げ油 4 | [にんじんしりしり] | |
| 水 30 | しお 0.1 | [ミルクバター] | にんじん 26 | |
| [ヨーク] | こしょう 0.02 | ☆ミルクバター 1袋 | まぐるオイル漬 10 | |
| ☆ヨークプラス 1本 | | | 大豆の華(フレーク) 1.5 | |
| | | | いため油 0.5 | |
| | | | うすくちしょうゆ 1 | |
| | | | 水 3 | |
| | | | [のり] | |
| | | | のり 1袋 | |
| エネルギー(kcal) | 640 | 591 | 705 | 555 |
| たんぱく質(g) | 26.4 | 20.1 | 24.3 | 21.7 |
| 塩分(g) | 3.1 | 1.8 | 2.4 | 1.4 |

材料および使用量(3・4年生量)(g)

夏野菜を食べよう!



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。夏野菜をたっぷり食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。



かぼちゃ

カロテンとビタミンEが豊富。肌や粘膜を丈夫にする。



なす

水分が多く、身体の熱を冷ます働きがある。



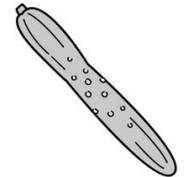
トマト

体の調子を整え、夏風邪に負けない抵抗力をつけるビタミンA、Cが豊富。



オクラ

ネバネバ成分が胃腸の調子を整える。カルシウム、鉄、カロテンが豊富。



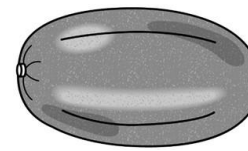
きゅうり

90%以上が水分で、利尿作用があり、むくみのぼせを改善する。



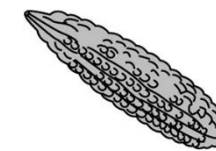
ピーマン

カロテンやビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いですが、ピーマンは果肉が厚いため、加熱しても損失しにくいのが特徴。



とうがん

水分が多く、利尿作用、むくみのぼせの改善に効果がある。「冬瓜」と書くのは冬まで貯蔵できるため。



ゴーヤ

苦味成分が血管を丈夫にする。ビタミンCが多く、疲労回復に有効。



ズッキーニ

かぼちゃの仲間。ビタミンCやカロテンを多く含み、肌や粘膜を保つビタミンB2も豊富。

1日350gの野菜を食べると健康に良いと言われています。意識して野菜を食べましょう。



【作り方】

- ①ベーコン…1センチ巾 なす…1センチ巾いちょう切り ズッキーニ…1センチ巾半月切り
たまねぎ…縦横1/2 1センチ巾 かぼちゃ…1センチ角 にんにく…みじん切り
- ②フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、なすの順に加え、炒める。
- ③トマト缶詰を汁ごと加え、しおこしょうして、ローリエをふりいれ、ふたをして弱火で蒸し煮する。
- ④仕上げに赤ワインを入れる。 ※こげるようであれば、水を加えてください。

～献立紹介～
9日(火)
ラトウーユ

【材料・分量(4人分)】

| | | | |
|------------|------|--------|--------|
| ベーコン | 90g | にんにく | 1片 |
| なす | 100g | オリーブ油 | 小さじ1 |
| ズッキーニ | 70g | しお | 小さじ1/4 |
| たまねぎ | 100g | こしょう | 少々 |
| かぼちゃ | 70g | ローリエ粉末 | 少々 |
| トマト缶詰(ダイス) | 70g | 赤ワイン | 小さじ1 |

夏野菜のうまみ
たっぷり
おいしいよ!

