

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)					
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 たけのこ水煮 6 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークパイオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80	[黒糖ベビーパン] ☆黒糖ベビーパン 1コ [やさいうーめん] 豚肉 10 にんじん 11 たまねぎ 11 キャベツ 22 チンゲン菜 22 ☆白ごま 1 いため油 0.5 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 6 ポークパイオン(缶) 8 水 140	[ごはん] 精白米 75 [肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 33 粉かつお 0.3 大豆の華(フレク) 3 さとう 0.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ☆エルボマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 いため油 1 しお 0.6 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 35 ローリエ粉末 0.02 とりがらスープ 5 にんじん 7 水 70 [枝豆コーン] むき枝豆 20 ホールコーン 20	[ごはん] 精白米 75 [やっこ煮] 冷凍とうふ(大) 80 ☆たまご 22 かきたま汁 みりん 1 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 30 [かつおそぼろ] かつお油漬フレク 35 にんじん 7 土しょうが 0.6 いため油 0.2 さとう 1 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 0.7	[ごはん] 精白米 75 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 えのきたけ 11 しお 0.2 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [さばのソース煮] さば角切り 50 土しょうが 1 ウスターソース 3 さとう 3 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 だしこんぶ 0.3 水 6	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [肉団子の甘酢あんかけ] ミートボール 40 揚げ油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ピーマン 16 たけのこ水煮 15 干しいたけ 1 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 4 す 1.5 こいくちしょうゆ 5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 1.5 ポークパイオン(缶) 3 水 30 [豆腐とにらのスープ] ベーコン 10 冷凍とうふ 15 たまねぎ 11 にら 5 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 だしこんぶ 0.4 ポークパイオン(缶) 3 水 80 [いちごジャム] いちごジャム 1袋	[青菜わかめごはん] 精白米 75 菜めし 0.5 炊き込みわかめ 1.3 ベーコン 15 ☆きりたんぽ風] 豚肉 15 ちくわ 25 いとこんにやく 10 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120 [いかのてり煮] いか(2×3cm) 50 さとう 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.5	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [ミネストローネスープ] みそ汁 ☆シエルマカロニ 5 じゃがいも 22 にんじん 11 えのきたけ 11 オクラ 3 みそ 10 煮干し 1 だいこん 22 いため油 0.5 水 130 [鶏そぼろ丼] 鶏挽肉 40 たまねぎ 44 土しょうが 0.5 白ワイン 2 水 90 [カレーボール] ☆カレーボール(小麦)Fe 2コ 揚げ油 4 [冷凍みかん] 冷凍みかん 1コ	[ごはん] 精白米 75 [みそ汁] 冷凍とうふ 10 じゃがいも 22 にんじん 11 えのきたけ 11 オクラ 3 みそ 10 煮干し 1 だいこん 22 いため油 0.5 水 130 [鶏挽肉] 鶏挽肉 40 たまねぎ 44 土しょうが 0.5 青ねぎ 2 水 90 [カレーボール] ☆カレーボール(小麦)Fe 2コ 揚げ油 4 [冷凍みかん] 冷凍みかん 1コ	[ごはん] 精白米 75 [鶏肉と里芋の煮物] 皮なし鶏肉 20 さといも 33 板こんにやく 20 冷凍厚揚げ 20 平天 10 にんじん 11 だいこん 22 いため油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 4 さけ 1 けずりぶし 1 水 100 [月見ゼリー] 月見ゼリー 1コ	[ごはん] 精白米 75 [八宝菜] いか(1×4cm) 10 はくさい 55 にんじん 16 たまねぎ 44 たけのこ水煮 15 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークパイオン(缶) 3 水 15 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋					
	エネルギー(kcal)	552	519	533	641	619	612	675	527	697	624	554	659				
	たんぱく質(g)	22.2	22.4	20.7	27.1	27.6	27.2	25.8	29.0	21.1	23.1	21.9	21.3				
	塩分(g)	2.3	3.0	1.2	2.0	1.2	2.0	2.8	2.7	2.5	2.1	1.8	1.7				
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	605	たんぱく質 %	16	しぼう %	29	カルシウム mg	325	鉄 mg	2.1	ビタミン				塩分 g	2.1
		エネルギー 10~20% 以下	たんぱく質 20~25% 以下	しぼう 25~30% 以下	カルシウム mg	鉄 mg	A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	塩分 g					
	学校給食摂取基準(中学年)	650	16	29	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9月分

日付	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
	[デニッシュパン] ★デニッシュパン 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 70	[玄米ごはん] 精白米 64 玄米 11	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ★コッペパン 1コ	[ひじき大豆ごはん] 精白米 60 大豆(水煮) 10	[ごはん] 精白米 75
	[クリームスープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44	まぐるオイル漬 15 にんじん 11 さけ 2.8 うすくちしょうゆ 4.2 水 91	[米粉カレーシチュー] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 16 にんじん 11	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2	[汁ビーフン] 皮なし鶏肉 20 ビーフン 15 たけのこ水煮 5 にんじん 11 干しいたけ 0.5 白ねぎ 3	皮なし鶏肉 9 うすあげ 1.5 芽ひじき 1.3 にんじん 6 みりん 2 うすくちしょうゆ 2	[わかめトック] 皮なし鶏肉 20 カットわかめ 0.6 トック 20 にんじん 11 たまねぎ 11 青ねぎ 5
	パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ★牛乳 30 ★生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60	ベーコン 10 ★うずら卵 15 じゃがいも 66 たまねぎ 44 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03	土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトピューレ 7 米粉カレールー 13 水 115	土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5	しお 0.3 こしょう 0.03 ★ごま油 0.3 ポークフィヨン(缶) 12 水 140 [ホキ天玉揚げ] ★ホキ天玉揚げ(小麦) 1コ	こいくちしょうゆ 4.1 水 76 [豚汁] 豚肉 20 つきこんにやく 10 さつまも 33 ささがきごぼう 10 にんじん 11	こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 130 [チャプチェ] 牛肉 25 土しょうが 0.5
	[しゃぶしゃぶ風サラダ] 豚肉 20 キャベツ 33 にんじん 11 ピーマン 6 いため油 0.3	とりがらスープ 7 水 43	[洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03	かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8	[ミルクバター] ★ミルクバター 1袋	みそ 10 けずりぶし 1 水 130	はるさめ 6 にんじん 6 たけのこ水煮 5 たまねぎ 11
	[ごまドレッシング] ★ごまドレッシング 1袋	[フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20	[飲むヨーグルト] ★飲むヨーグルト 1本	[キャベたまスープ] ★たまご 11 キャベツ 17 にんじん 4 しお 0.5 こしょう 0.02 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1 ポーンストック 2 水 65	揚げ油 5	[切干し大根のおひたし] チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5	干しいたけ 0.5 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 さとう 1.5 さけ 0.8 こいくちしょうゆ 2.5 ★ごま油 0.2
エネルギー(kcal)	652	613	600	576	719	549	567
たんぱく質(g)	22.5	23.9	20.8	22.3	27.1	23.7	22.8
塩分(g)	2.3	2.0	2.0	1.7	2.4	2.8	1.8

材料および使用量(3・4年生量)(g)



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

27日(金)

かむかむメニュー

2年生の道徳の教科書で、「かむかむメニュー」という単元があります。

27日(金)は、道徳の教科書を参考に考えた、「かむかむメニュー」が給食で登場します。

よくかんで食べることを意識し、味わって食べましょう。

【作り方】

- ① うすあげ…小さく切り、油ぬきをする 大豆(水煮)…水をきる にんじん…せん切り 芽ひじき…水でもどす 鶏肉…小さく切る
- ② 米は洗って、分量の水につけておく。
- ③ ②に具と調味料を入れて炊く。

献立紹介

27日(金)
ひじき大豆ごはん

【材料・分量】

米	2合	うすあげ	8g	みりん	小さじ2
大豆(水煮)	50g	芽ひじき(乾)	6g	薄口しょうゆ	小さじ2
鶏肉	50g	にんじん	30g	濃口しょうゆ	大さじ1
				水	380cc程度