

令和6年12月分

学校給食献立表

大東市教育委員会 学校管理課 TEL 870-9102

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)		16日(月)		17日(火)	
[ごはん]	[やきめし]	[ごはん]	[ハニーパン]	[ごはん]	[わかめごはん]	[ベビーパン]	[麦ごはん]	[パーカーパン]	[かやくごはん]	[ごはん]	[黒糖パン]													
精白米	80	精白米	70	精白米	80	☆ハニーパン 1コ	精白米	80	☆ベビーパン 1コ	精白米	71	☆パーカーパン 1コ	精白米	65	精白米	80	☆黒糖パン 1コ							
[ちゃんこ煮]	水	96	[豚じやが]	[ミネストローネスープ]	[とうふのチャンプル]	炊込みわかめ	1.6	[ミートペンネ]	おむぎ(押麦)	9	[かぶのクリーム煮]	皮なし鶏肉	10	[米粉チキンカレー]	[白菜と肉団子のスープ]									
ミートボール	20	ハム(ボンレス)6mm	11	豚肉	25	ベーコン	15	豚肉	20	[豚汁]	合挽肉	25	[いそ煮]	ベーコン	10	ちくわ	4	皮なし鶏肉	20	豚ひき肉	30			
焼きとうふ	15	にんじん	12	じゃがいも	55	☆シェルマカロニ	5	冷凍とうふ	100	豚肉	20	☆ペンネ	25	皮なし鶏肉	20	かぶ	50	うすあげ	3	じゃがいも	33	土しょうが	0.4	
鮭角切り	15	干しいたけ	0.5	つきこんにやく	20	じゃがいも	11	にんじん	20	うすあげ	3	にんじん	19	平天	15	たまねぎ	33	にんじん	5	たまねぎ	44	にら	1.5	
(皮なし2cm角)	ピーマン	5	たまねぎ	33	キャベツ	17	たまねぎ	40	さつまいも	33	にんにく	0.1	ミニミニがんも	10	にんじん	11	ささがきごぼう	4	にんじん	11	しお	0.1		
うすあげ	3	いため油	1.1	にんじん	22	たまねぎ	33	こまつな	26	にんじん	11	たまねぎ	53	芽ひじき	2	エリンギ	6	さけ	1.1	トマト缶詰(ダイス)	20	かたくり粉	2.5	
はくさい	33	☆ごま油	0.3	さとう	3	トマト缶詰(ダイス)	20	はるさめ(カット)	7	だいこん	16	エリンギ	6	じゃがいも	33	ホールコーン	10	うすくちしようゆ	1.5	土しょうが	0.5	はくさい	44	
だいこん	22	しお	0.6	こいくちしようゆ	5	にんじん	11	粉かつお	0.25	青ねぎ	3	パセリ	1	板こんにゃく	20	いため油	0.5	こいくちしようゆ	3.5	にんにく	0.5	ほうれんそう	11	
にんじん	16	こしょう	0.03	けずりぶし	0.5	セロリ	3	いため油	1	みそ	10	オリーブ油	1.2	にんじん	16	しお	0.8	水	85	いため油	1	にんじん	11	
白ねぎ	6	こいくちしようゆ	2.1	水	30	にんにく	0.5	しお	0.25	けずりぶし	1	しお	0.1	さとう	3	こしょう	0.03	[かきたま汁]	しお	0.2	しお	0.3		
さけ	1	ジンジャー	0.03	[野菜炒め]		いため油	0.5	こしょう	0.02	水	130	こしょう	0.03	こいくちしようゆ	4	☆小麦粉	5	☆たまご	22	こしょう	0.03	こしょう	0.03	
みりん	2	ガーリックパウダー	0.03	ちくわ	10	しお	0.7	こいくちしようゆ	3.5	[あじの煮付け]	赤ワイン	2.4	けずりぶし	0.5	☆バター	5	冷凍とうふ	20	米粉カレールウ	13	うすくちしようゆ	4		
うすくちしようゆ	3	[中華スープ]		キャベツ	38	こしょう	0.02	みりん	1.2	あじの素焼き(40g)	トマトケチャップ	14	水	40	☆牛乳	35	たまねぎ	22	とりがらスープ	10	☆ごま油	0.5		
こいくちしようゆ	2	皮なし鶏肉	10	にんじん	11	トマトケチャップ	2	[大根のスープ]		1切	トマトピューレ	6	[すまし汁]		☆生クリーム	2	青ねぎ	3	水	90	かたくり粉	1.5		
けずりぶし	1	カットすり身	20	いため油	1	白ワイン	2	皮なし鶏肉	5	土しょうが	1	バジル	0.03	カットわかめ	0.5	とりがらスープ	7	しお	0.2	[れんこんサラダ]	ポークブイヨン(缶)	10		
水	70	たまねぎ	22	しお	0.1	チキンブイヨン(袋)	8	だいこん	22	さとう	2.5	オレガノ	0.03	えのきだけ	11	水	65	うすくちしようゆ	4	まぐろオイル漬	10	水	120	
・	[じやがきんぴら]	にんじん	11	こしょう	0.03	水	90	にんじん	6	さけ	2	[冬野菜のサラダ]		青ねぎ	1	[白身魚フライ]		かたくり粉	1	キヤベツ	33	[枝豆コーンソテー]		
4年生量	じゃがいも	44	たけのこ水煮	5	うすくちしようゆ	1	[いかナゲット]		しお	0.1	みりん	1	だいこん	44	しお	0.2	☆白身魚フライ(小麦)	1コ	だしこんぶ	1	れんこん	22	むき枝豆	20
にんじん	5	もやし	11	[ミニフィッシュ]		☆いかナゲット(小麦)	2コ	こしょう	0.02	こいくちしようゆ	3	はくさい	22	うすくちしようゆ	3	揚げ油	5	けずりぶし	1.5	にんじん	6	ホールコーン	20	
いため油	0.4	青ねぎ	3	ミニフィッシュ	1袋	揚げ油	4	うすくちしようゆ	2.5	だしこんぶ	0.3	にんじん	7	だしこんぶ	0.6	[ソース]		水	130	いため油	0.5	いため油	0.5	
☆ごま油	0.2	しお	0.3					ボーケブイヨン(缶)	6	水	20	[和風ドレッシング]		けずりぶし	1	ソース(とんかつ)	1袋	[五目豆]	[ごまドレッシング]	しお	0.1			
☆白ごま	0.5	こしょう	0.03					水	80			和風ドレッシング		水	100			牛肉	7	☆ごまドレッシング	1袋	こしょう	0.02	
さとう	0.8	うすくちしようゆ	4					[ふりかけ]		クラス1本	[塩こんぶ]							大豆(乾)	10			オリーブ油	0.5	
こいくちしようゆ	2	ポークブイヨン(缶)	10	水	120			ふりかけ	1袋	[ヨーグルト]		☆ヨーグルト(プラス)	1コ	[塩こんぶ(個包装)]	1袋			つきこんにやく	10					
[あげぎょうざ]		☆ギョーザ(小麦)	2コ															にんじん	5					
		揚げ油	4															三度豆	3					
																		さとう	2					
																		こいくちしようゆ	2.5					
																		水	20					

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	塩分 g	○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。
平均栄養摂取量	601	16	28	328	2.2	243	0.47	0.48	24	4.8	2.1	○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・ナツツ類・ごま・ごま油)です。
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	○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できます。「大東市学校給食 成分表」で検索してください。

○令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、児童にかかる学校給食を無償で提供**しています。

○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。

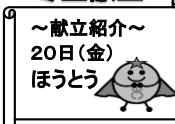


令和6年12月分

日付	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
[ごはん]	[シーチキンごはん]	[ごはん(減量)]	[ごはん]	[ごはん]
精白米	80	精白米	70	精白米
[のつべい汁]		まぐろオイル漬	15	[たまごのスープ]
皮なし鶏肉	10	にんじん	11	☆たまご
冷凍とうふ	20	さけ	2.8	22
さといも	22	うすくちしょうゆ	4.2	☆アルファベットマカロニ
だいこん	22	水	91	33
にんじん	11	[ようふうおでん]		キヤベツ
青ねぎ	3	ウインナー	20	たまねぎ
しお	0.2	☆うずら卵	20	にんじん
うすくちしょうゆ	3.5	丸天	10	11
かたくり粉	1.5	じやがいも	44	バセリ
だしこんぶ	1	だいこん	22	0.5
けずりぶし	1.5	にんじん	16	しめじ
水	130	三度豆	5	6
[さんまのかば焼き]		八丁風みそ	3	しお
さんま(澱粉付き)	30	しお	0.3	0.7
揚げ油	4	こしょう	0.03	こしょう
土しょうが	0.2	うすくちしょうゆ	2	1.2
さとう	2.3	とりがらスープ	7	うすくちしょうゆ
さけ	1.5	水	50	4.0
みりん	0.4	[フルーツミックス]		牛肉
こいくちしょうゆ	2.3	高野豆腐	10	20
かたくり粉	0.2	みかん缶	20	たまねぎ
水	7	パイン缶	20	エリンギ
				11
				三度豆
				6
				さとう
				10
				いため油
				1
				しお
				0.3
				こしょう
				0.02
				赤ワイン
				2
				こいくちしょうゆ
				1
				けずりぶし
				0.8
				ウスターソース
				1
				[デミグラスソース(小麦)]
				20
				ポークブイヨン(袋)
				5
				☆生クリーム
				1
				水
				5
				[いちごクレープ]
				お米deクレープ(いちご)
				1袋

エネルギー (kcal)	609	615	600	664
たんぱく質 g	22.3	22.5	25.9	24.3
糖分 (g)	1.5	2.2	1.9	2.0

冬至献立



＜材料・分量(4人分)＞

- ① うすあげ…糸半分 5ミリ巾 にんじん、だいこん…いちょう切
かぼちゃ…一口大 青ねぎ…小口切り

② 分量の水で、だしこんぶ、けずりびしのだしをとる。

③だしの中に、鶏肉、さけ、にんじん、ささがきごぼう、だいこん、うすあげを加えて煮る。

④ やわらかくなれば、ほうとう、かぼちゃを入れる。

⑤ ほうとうに火が通れば、さとう、みりん、みそを入れ、味を整えたら青ねぎを加えて仕上げる。

＜作り方＞

- ① うすあげ…糸半分 5ミリ巾 にんじん、だいこん…いちょう切
かぼちゃ…一口大 青ねぎ…小口切り

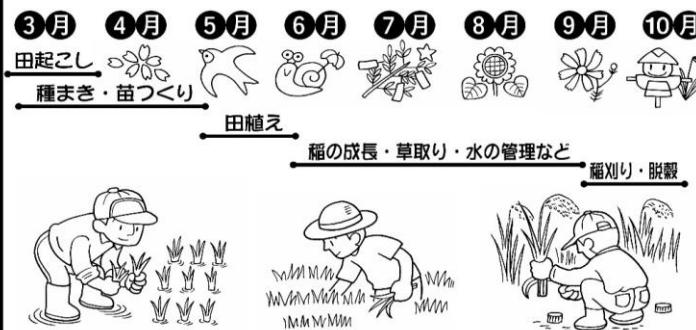
② 分量の水で、だしこんぶ、けずりびしのだしをとる。

③だしの中に、鶏肉、さけ、にんじん、ささがきごぼう、だいこん、うすあげを加えて煮る。

④ やわらかくなれば、ほうとう、かぼちゃを入れる。

⑤ ほうとうに火が通れば、さとう、みりん、みそを入れ、味を整えたら青ねぎを加えて仕上げる。

糸ができるまで



日本の稻は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稻が水を好きな植物であるこのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稻刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

「米」という字



ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぶん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぶんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。

今年の冬至は、21日(土)です。給食では、20日(金)にかぼちゃの入ったほうとうが登場します。