

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)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[やきめし] 精白米 70	[ごはん] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[わかめごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[麦ごはん] 精白米 71	[バーカーパン] ☆バーカーパン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ
	[ちゃんこ煮] ミートボール 20	水 96	[豚じゃが] ハム(ボンレス)6mm 11	[ミネストローネスープ] ベーコン 15	[とうふのチャンプル] 豚肉 20	炊き込みわかめ 1.6	[ミートペンネ] 合挽肉 25	おおむぎ(押麦) 9	[かぶのクリーム煮] ベーコン 10	皮なし鶏肉 10	[米粉チキンカレー] 皮なし鶏肉 20	[白菜と肉団子のスープ] 豚ひき肉 30
	焼きとうふ 15	にんじん 12	じゃがいも 55	☆シエルマカロニ 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	うすくちしょうゆ 1.5	土しょうが 0.5	はくさい 44
	だいこん 22	しお 0.6	こいくちしょうゆ 5	にんじん 11	粉かつお 0.25	青ねぎ 3	パセリ 1	板こんにやく 20	いため油 0.5	こいくちしょうゆ 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	こいくちしょうゆ 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 0.2	しお 0.3
	さけ 1	ジンジャー 0.03	[野菜炒め] ちくわ 10	いため油 0.5	こしょう 0.02	水 130	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 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	キャベツ 38	こしょう 0.02	みりん 1.2	[あじの煮付け] あじの素焼き(40g) 1切	赤ワイン 2.4	けずりぶし 0.5	☆バター 5	冷凍とうふ 20	米粉カレーウ 13	うすくちしょうゆ 4
	うすくちしょうゆ 3	[中華スープ] 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] 皮なし鶏肉 5	土しょうが 1	トマトピューレ 6	[すまし汁] カットわかめ 0.5	☆牛乳 35	たまねぎ 22	とりがらスープ 10	☆ごま油 0.5
	こいくちしょうゆ 2	カットすり身 20	いため油 1	白ワイン 2	だいこん 22	さとう 2.5	オレガノ 0.03	えのきたけ 11	☆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	たまねぎ 22	しお 0.1	チキンブイオン(缶) 8	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 1	☆白身魚フライ(小麦) 1コ	かたくり粉 1	れんこん 22	むき枝豆 20
	水 70	にんじん 11	こしょう 0.03	水 90	しお 0.1	みりん 1	だいこん 44	しお 0.2	揚げ油 5	けずりぶし 1.5	にんじん 6	ホールコーン 20
	[じゃがきんぴら] じゃがいも 44	たけのこ水煮 5	うすくちしょうゆ 1	[いかなゲット] ☆いかなゲット(小麦) 2コ	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 3	はくさい 22	うすくちしょうゆ 3	[ソース] ソース(とんかつ) 1袋	水 130	いため油 0.5	いため油 0.5
	にんじん 5	もやし 11	[ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	揚げ油 4	うすくちしょうゆ 2.5	ポークブイオン(缶) 6	[和風ドレッシング] 和風ドレッシング 水 80	だしこんぶ 0.3	けずりぶし 1	五目豆 7	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	しお 0.1
	いため油 0.4	青ねぎ 3					クラス1本	[塩こんぶ] 塩こんぶ(個包装) 1袋		牛肉 10		こしょう 0.02
	☆ごま油 0.2	しお 0.3					[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ			大豆(乾) 10		オリーブ油 0.5
	☆白ごま 0.5	こしょう 0.03								つきこんにやく 10		
	さとう 0.8	うすくちしょうゆ 4								にんじん 5		
	こいくちしょうゆ 2	ポークブイオン(缶) 10								三度豆 3		
		水 120								さとう 2		
		[あげぎょうざ] ☆ギョーザ(小麦) 2コ								こいくちしょうゆ 2.5		
		揚げ油 4								水 20		
エネルギー (kcal)	571	567	584	665	600	599	601	546	648	522	653	567
たんぱく質 (g)	23.0	23.2	22.8	24.5	23.5	27.7	23.4	23.4	24.1	25.1	21.0	23.7
塩分 (g)	1.5	2.6	1.6	2.4	1.7	2.6	1.8	2.5	3.0	2.4	1.7	2.3
<div> <div></div> <div>エネルギー</div> <div>たんぱく質</div> <div>塩分</div> </div>	エネルギー kcal	たんぱく質 %	塩分 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ A μg RE B1 mg B2 mg C mg				食物繊維 g	塩分 g	<div> <div></div> <div>エネルギー</div> <div>たんぱく質</div> <div>塩分</div> </div>
	平均栄養摂取量	601	16	28	328	2.2	243	0.47	0.48	24	4.8	2.1
	学校給食摂取基準 (中学年)	650	エネルギーの 15~20% 以下	塩分の 15~20% 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・うすら卵、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)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[シーチキンごはん] 精白米 70	[ごはん(減量)] 精白米 75	[ごはん] 精白米 80
	[のっぺい汁] 皮なし鶏肉 10	まぐろオイル漬 15	[[ほうとう] 皮なし鶏肉 20	[たまごのスープ] ☆たまご 22
	冷凍とうふ 20	にんじん 11	うすあげ 3	☆アルファベットマカロニ 3
	さといも 22	さけ 2.8	☆ほうとう 40	キャベツ 33
	だいこん 22	うすくちしょうゆ 4.2	☆ほうとう 40	たまねぎ 22
	にんじん 11	水 91	にんじん 11	にんじん 11
	青ねぎ 3	[ようふうおでん] ウインナー 20	だいこん 22	パセリ 0.5
	しお 0.2	☆うずら卵 20	かぼちゃ 22	しめじ 6
	うすくちしょうゆ 3.5	丸天 10	ささがきごぼう 5	しお 0.7
	かたくり粉 1.5	じゃがいも 44	さとう 0.3	こしょう 0.02
	だしこんぶ 1	だいこん 22	さけ 1	うすくちしょうゆ 1.2
	けずりぶし 1.5	にんじん 16	みりん 2	ポーンストック 4
	水 130	三度豆 5	八丁みそ 3	水 120
	[さんまのかば焼き] さんま(煮粉付き) 30	しお 0.3	みそ 4	[牛肉のデミグラスソース] 牛肉 20
	揚げ油 4	こしょう 0.03	だしこんぶ 0.5	たまねぎ 44
	土しょうが 0.2	うすくちしょうゆ 2	けずりぶし 1	エリンギ 11
	さとう 2.3	とりがらスープ 7	水 100	三度豆 6
	さけ 1.5	水 50	[高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10	いため油 1
	みりん 0.4	[フルーツミックス] もも缶 20	しお 0.2	しお 0.3
	こいくちしょうゆ 2.3	みかん缶 20	さとう 2.5	こしょう 0.02
	かたくり粉 0.2	パイン缶 20	みりん 1.5	赤ワイン 2
	水 7		うすくちしょうゆ 2.4	こいくちしょうゆ 1
			けずりぶし 0.8	ウスターソース 1
			水 30	☆デミグラスソース(小量) 20
			[のり] のり 1袋	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
塩分 (g)	1.5	2.2	1.9	2.0

## 冬至献立

～献立紹介～  
20日(金)  
ほうとう

### ＜材料・分量(4人分)＞

鶏肉	120g	かぼちゃ	130g	みりん	大さじ1
うすあげ	20g	ささがきごぼう	30g	八丁みそ	大さじ1
ほうとう	240g	青ねぎ	20g	みそ	大さじ2
にんじん	70g	さとう	小さじ1/2	だしこんぶ	3g
だいこん	130g	さけ	小さじ1	けずりぶし	6g
				水	600cc

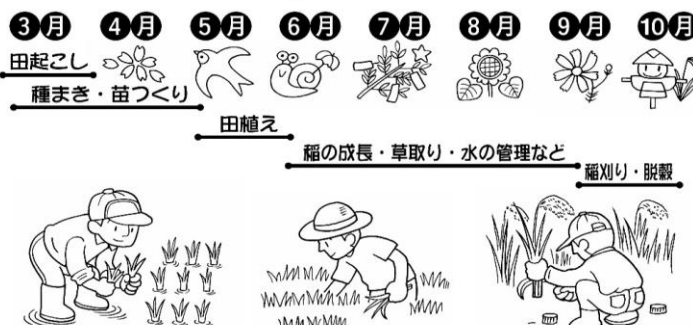
## 「新米」の季節です



日本人がお米を食べるようになったのは、その昔に、中国から稲が日本に渡ってきたことから始まります。

「米」という漢字を分解すると、「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

## 米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、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。



### ＜作り方＞

- ① うすあげ...縦半分 5ミリ巾 にんじん、だいこん...いちよう切 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、けずりぶしのだしをとる。
- 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。



## 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。