

日付	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[赤飯] 精白米 35	[ごはん] 精白米 75	[青菜わかめごはん] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[中華風かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ	[切干し大根ごはん] 精白米 65	[和三蜜パン] ☆和三蜜パン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68	[ごはん] 精白米 80	
	[野菜スープ] ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ポーンストック 2 水 130	もち米(無洗米) 20 あずき 8 しお 0.5 水 72 [ぞう煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 20 白玉もち 25 さといも 22 にんじん 11 だいこん 16 水菜 11 しお 0.1 みそ 4 白みそ 8 けずりぶし 2 水 110 [田作り] かえりちりめん 8 揚げ油 1 さとう 2 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 [ブチゼリー] ブチゼリー(みかん) 1コ	[米粉カレーうどん] 菜めし 0.6 炊き込みわかめ 1.4 [豚じゃが] かまぼこ 10 ☆うどん 80 たまねぎ 44 にんじん 11 つきこんにやく 20 青ねぎ 3 しお 0.6 にんじん 22 うすくちしょうゆ 2.5 米粉カレールウ 5 カレー粉 0.1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1.5 水 120 [[にんじんしりしり] にんじん 26 まぐろオイル漬 10 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	[青菜わかめごはん] 菜めし 0.6 炊き込みわかめ 1.4 豚肉 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 三度豆 11 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [ちくわの天ぷら] ちくわ(1/2本) 1コ 1～2年 1コ 3～6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10 揚げ油 5	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ 鮭のクリーム煮 30 にんじん 11 土しょうが 0.5 たまねぎ 33 しめじ 6 いため油 1 しお 0.7 こしょう 0.03 みりん 1 ☆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 水 70 [キャベツとハムのソテー] ハム(ボイルス) 10 キャベツ 50 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 15 にんじん 11 豚肉 15 ちくわ 25 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 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 [くきわかめきんぴら] 鶏挽肉 10 細ざりくきわかめ(冷凍) 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 いため油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 さけ 1 みりん 1 さけ 1 水 2 かたくり粉 0.6 水 17 [あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 80 [きりたんぽ風] にんじん 15 豚肉 15 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 22 にんじん 11 しめじ 11 青ねぎ 3 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 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 [くきわかめきんぴら] 鶏挽肉 10 細ざりくきわかめ(冷凍) 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 いため油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 さけ 1 みりん 1 さけ 1 水 2 かたくり粉 0.6 水 17 [あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 4	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [チリコンカーン] いんげん豆(ゆで) 15 豚ひき肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 みりん 1.1 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークブイオン(袋) 5 水 50 [みそ汁] 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [あじの磯辺フライ] ☆あじの磯辺フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5	[和三蜜パン] ☆和三蜜パン 1コ [ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークブイオン(袋) 5 水 50 [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋 [チキンナゲット] ☆チキンナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4 [ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[玄米ごはん] 精白米 68 玄米 12 [米粉カレーシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 しお 0.2 にんにく 0.5 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [さばの煮付け] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20	[ごはん] 精白米 80 [かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [さばの煮付け] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20		
	エネルギー(kcal) 584	591	605	671	606	627	568	605	584	674	714	624	
	たんぱく質(g) 24.0	27.8	22.9	25.9	27.2	27.5	22.7	23.4	26.0	24.6	26.1	29.3	
	塩分(g) 2.6	2.4	2.3	2.9	2.1	2.2	1.9	2.1	2.5	2.5	1.8	1.8	
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal) 609	たんぱく質(g) 16	脂質(g) 28	カルシウム(mg) 343	鉄(mg) 2.1	ビ タ ミ ン			食物繊維(g) 5.2	塩分(g) 2.2	○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。	
		エネルギー(kcal) 650	たんぱく質(g) 19～20%以下	脂質(g) 25～30%以下	カルシウム(mg) 350	鉄(mg) 3.0	A μg RE 200	B1 mg 0.40	B2 mg 0.40	C mg 20	5.0	2.0	
		学校給食摂取基準(中学年)											

○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。



日付	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[ハムピラフ] 精白米 65	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80
	[マーボードーフ] 冷凍とうふ 100	ハム(ボンレス)6mm 15	[ちゃんぽん] 豚肉 20	[関東煮] 皮なし鶏肉 20
	豚ひき肉 16	たまねぎ 11	☆中華麺 60	平天 10
	たまねぎ 44	エリンギ 5	たまねぎ 22	ミニミニがんも 10
	にんじん 16	オリーブ油 2	にんじん 11	じゃがいも 55
	青ねぎ 2	しお 0.8	もやし 11	板こんにやく 20
	干しいたけ 0.5	こしょう 0.03	はくさい 16	にんじん 16
	土しょうが 0.8	とりがらスープ 8	青ねぎ 3	さとう 3.5
	いため油 0.8	水 83	しお 0.4	こいくちしょうゆ 4.5
	しお 0.1	[コーンクリームスープ]	こしょう 0.03	けずりぶし 1
	さとう 1.2	皮なし鶏肉 15	うすくちしょうゆ 4	水 40
	こいくちしょうゆ 1	白ワイン 1	かたくり粉 1	[おかかあえ]
	みそ 2.5	ホールコーン 20	ポークブイオン(缶) 8	はくさい 55
	八丁風みそ 2.5	スイートコーン 25	水 130	ほうれんそう 16
	トウバンジャン 0.1	たまねぎ 33	[はるまき]	粉かつお 0.3
	☆ごま油 0.3	にんじん 11	☆はるまき(小麦) 1コ	さとう 1
	かたくり粉 0.7	パセリ 0.5	揚げ油 5	うすくちしょうゆ 2
	ポークブイオン(缶) 2	いため油 0.5		いため油 0.5
	水 8	しお 0.7		
	[キャベツと塩昆布炒め]	こしょう 0.02		
エネルギー(kcal)	585	550	602	560
たんぱく質(g)	21.4	20.1	22.5	22.6
塩分(g)	1.2	2.3	2.4	1.5

全国学校給食週間(給食感謝週間)について

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解を深め、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。

学校給食のはじまり

明治22年(1889年)、山形県鶴岡町私立忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために、先生が昼ごはんを提供したのが学校給食の始まりとされています。

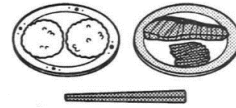
その後、全国各地で給食が実施されました。しかし、太平洋戦争により食べ物が不足すると、学校給食は中断されてしまいました。

戦後の食糧難により、ユニセフやラウ(アジア救済公認団体)から小麦粉や脱脂粉乳などの食糧が送られてきました。これらの物資で、昭和21年(1946年)12月24日に学校給食が再開され、この日を『学校給食記念日』と決めました。

しかし、12月24日は冬休みと重なるため、昭和25年(1950年)、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定め、学校給食の意義について理解し、感謝の心を育むための取り組みが全国の学校で行われています。

【明治22年】

おにぎり
塩さけ
菜の漬物



【昭和21年】

トマトシチュー
ミルク(脱脂粉乳)



【昭和29年】

コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)
スープ、マーガリン



現在の学校給食は、栄養補給の他にも、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や行事食・郷土食などを知り、食品を選択する能力の育成など、健康な生活を送るために大切な食生活について学ぶ食育の「生きた教材」としての役割もあります。この日本の学校給食は素晴らしいと世界からも高く評価されています。

大東市の学校給食のはじまり

大東市では、住道北小学校の教諭で栄養士でもある中島すえさんが、家庭での食生活調査を行った後、昭和8年にお昼ごはんのない児童のために、自宅で昼食を作ったのが給食のはじまりです。

1946年ごろ

住道北小学校に続き、他の小学校でも給食実施されはじめる。

1952年

パン・牛乳(脱脂粉乳)・おかずの完全給食が週3回実施される。

1964年

給食が、週4回実施される。

1971年

給食が、週5回実施される。

1980年

米飯給食が月1回導入される。

2009年

米飯給食が週3回とさらに月1回増える。

2013年9月

大東市内で中学校給食が始まる。



献立紹介
10日(水)
田作り

く材料・分量(4人分)

かえりちりめん 50g
揚げ油 適量

さとう
さけ
みりん
こいくちしょうゆ

大さじ1
小さじ1
小さじ1
小さじ2

【作り方】

- ① かえりちりめんは、少量の油で揚げる。
 - ② フライパンで、調味料を煮立てて揚げたかえりちりめんをからめて、仕上げる。
- ※白ごまを入れるとさらにおいしいです。



田作りは、炒って作るのが一般的ですが、給食では油で揚げて作っています。パラッと仕上がりが、子どもたちにも好評です。ぜひ作ってみてください。

* 田作りの意味 *

むかしは、田畑の肥料にイワシが使われていました。この肥料を使うと、豊作になることが多かったため、五穀豊穡(ごこくほうじょう)を願って食べられるようになりました。