

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	
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] 精白米 80	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[中華おこわ] 精白米 55	[ごはん] 精白米 80	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[鮭わかめごはん] 精白米 80	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ	[麦ごはん] 精白米 71	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	
	[すまし汁] 冷凍とうふ 20	まぐろオイル漬 15	[とりじゃが] 皮なし鶏肉 25	[ミネストローネスープ] ベーコン 10	[厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 15	もち米(無洗米) 20	[みそおでん] 焼き豚(5mm厚さ) 5	[和風スパゲティ] まぐろオイル漬 10	[米粉キーマカレー] 豚挽肉 25	紅鮭わかめ 2	[キャベツのポトフ] ベーコン 5	おおむぎ(押麦) 9	[ビーフシチュー] 牛肉 15	
	ちらしかまぼこ(鬼) 5	さけ 2.8	じゃがいも 55	☆シメルマカロニ 5	冷凍厚揚げ 50	たけのこ水煮 10	平天 20	ちくわ 10	ひきわり大豆 15	冷凍とうふ(大) 80	ウインナー 5	皮なし鶏肉 15	じゃがいも 33	
	ちらしかまぼこ(梅) 5	うすくちしょうゆ 4.2	つきこんにゃく 20	じゃがいも 11	にんじん 22	にんじん 11	じゃがいも 44	☆スパゲティ 25	じゃがいも 33	豚肉 20	じゃがいも 44	カットわかめ 0.6	にんじん 16	
	にんじん 5	水 91	たまねぎ 33	キャベツ 17	たまねぎ 22	干しいたけ 0.5	板こんにゃく 20	キャベツ 53	たまねぎ 44	いとこんにゃく 20	たまねぎ 33	トック 20	たまねぎ 44	
	えのきたけ 11	[はくさいのクリーム煮] 皮なし鶏肉 15	にんじん 22	たまねぎ 33	干しいたけ 0.5	しお 0.3	だいこん 44	にんじん 11	にんじん 11	はくさい 44	にんじん 16	にんじん 11	エリンギ 6	
	チンゲン菜 11	さとう 3	トマト缶詰(ダイス) 20	たけのこ水煮 10	さとう 0.5	にんじん 16	たまねぎ 44	トマト缶詰(ダイス) 20	にんじん 11	にんじん 11	キャベツ 33	もやし 11	いため油 1	
	しお 0.2	じゃがいも 22	こいくちしょうゆ 5.5	にんじん 11	こまつな 16	さけ 1	三度豆 5	青ねぎ 5	土しょうが 0.5	白ねぎ 5	エリンギ 6	青ねぎ 5	しお 0.6	
	うすくちしょうゆ 4	はくさい 27	けずりぶし 0.8	セロリ 3	白ねぎ 1	みりん 1	さとう 3	いため油 2	にんにく 0.5	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 2	しお 0.4	こしょう 0.03	
	だしこんぶ 1	にんじん 16	水 30	にんにく 0.5	にんにく 0.5	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 1	しお 0.3	いため油 1	うすくちしょうゆ 2	しお 0.4	こしょう 0.03	☆小麦粉 5	
	けずりぶし 1.5	たまねぎ 33	[ごまあえ] いため油 0.5	いため油 0.5	土しょうが 0.5	うすくちしょうゆ 2	みそ 6	こしょう 0.03	しお 0.2	みりん 1	こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 3	☆バター 5	
	水 130	ブロッコリー 13	キャベツ 47	しお 0.7	いため油 1	☆ごま油 0.5	白みそ 2	粉かつお 0.5	こしょう 0.03	けずりぶし 1.5	うすくちしょうゆ 1	とりがらスープ 10	トマトピューレ 7	
	[いわしのしょうがだれ] いわし(薬粉付き) 40	いため油 1	ほうれんそう 16	こしょう 0.02	さけ 2	水 99	水 30	うすくちしょうゆ 2.5	米粉カレールウ 13	水 30	とりがらスープ 8	水 120	トマトケチャップ 7	
	(7.5gカット)	こしょう 0.03	☆白ごま 1	トマトケチャップ 2	さとう 2	[五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 5	[おひたし] チンゲン菜 16	いため油 1	水 80	ささがきごぼう 25	[きんぴらごぼう] 水 50	[豚キムチ] 豚肉 35	さとう 0.5	
	揚げ油 4	☆小麦粉 5	みりん 0.5	白ワイン 2	うすくちしょうゆ 3	冷凍とうふ 20	キャベツ 47	いため油 1	水 80	ささがきごぼう 25	[えびカツ] にんじん 11	☆えびカツ(えび・小麦) 1コ	ウスターソース 4	
	土しょうが 0.2	☆バター 5	うすくちしょうゆ 1.5	水 90	八丁風みそ 2	☆たまご 22	粉かつお 0.3	ベーコン 10	[チンゲンサイのスープ] にんじん 11	にんじん 11	揚げ油 5	はくさい 22	赤ワイン 1	
	さとう 2.5	☆牛乳 30	いため油 0.5	[カレーボール] 水 90	トウバンジャン 0.1	はるさめ 4	さとう 0.4	チンゲン菜 11	[冬野菜のサラダ] にんじん 7	はくさい 22	さとう 1.2	[ソース] ソース(とんかつ) 1袋	白ワイン 1	
	さけ 1.6	☆生クリーム 2	ポーンストック 4	☆カレーボール(小麦)Fe 2コ	とりがらスープ 5	かたくり粉 1	にんじん 11	たまねぎ 11	たまねぎ 11	にんじん 7	みりん 1	みりん 1	にんじん 6	[ひじきサラダ] 水 80
	みりん 0.4	ポーンストック 4	水 70	揚げ油 4	水 15	青ねぎ 3	うすくちしょうゆ 1.5	しお 0.2	しお 0.2	[ごまドレッシング] こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	☆ごま油 0.2	いため油 0.5	芽ひじき 0.8
	こいくちしょうゆ 2.5	水 70	[ヨーグルト] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[大根のスープ] 皮なし鶏肉 5	しお 0.3	こしょう 0.02	いため油 0.5	こしょう 0.02	[ごまドレッシング] 1袋	☆ごま油 0.2	☆白ごま 0.5	しお 0.2	しお 0.2	むき枝豆 5
[ふくまめ] ふくまめ 1袋	むき枝豆 20	水 70	☆ヨーグルト(プラス) 1コ	皮なし鶏肉 5	こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 4	うすくちしょうゆ 4	[アーモンドミニフィッシュ] うすくちしょうゆ 1	☆白ごま 0.5	水 2	こしょう 0.02	こしょう 0.02	キャベツ 28	
	ホールコーン 20			だいこん 22	うすくちしょうゆ 4	ポークブイオン(缶) 10	ポークブイオン(缶) 10	☆アーモンドミフィッシュ 1袋	水 2		水 2	こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 1	ホールコーン 5
				にんじん 6	ポークブイオン(缶) 10	水 120	水 120					☆ごま油 0.3	☆ごま油 0.3	[和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本
				しお 0.1	水 120	[いかナゲット] ☆いかナゲット(小麦) 2コ	揚げ油 4							
				こしょう 0.02	揚げ油 4			[いちごジャム] いちごジャム 1袋						
				うすくちしょうゆ 2.5										
				ポークブイオン(缶) 6										
				水 80										
エネルギー(kcal)	595	619	543	755	580	620	595	545	680	570	613	578	573	
たんぱく質(g)	24.3	24.3	20.6	22.7	21.6	23.5	23.6	21.8	21.7	22.6	25.6	23.7	22.2	
塩分(g)	1.7	2.0	1.2	2.5	1.5	2.5	1.9	2.5	1.7	1.9	2.6	1.7	2.5	
平均栄養摂取量	603	15	29	328	2.2	232	0.49	0.50	23	5.1	2.0			
学校給食摂取基準(中学年)	650	18~20% 以下	25~30% 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7年2月分

日付	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	[ごはん] 精白米 80	[黒糖ペーパー] ★黒糖ペーパー 1コ	[チキンピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80
	[のっぺい汁] 豚肉 10 冷凍とうふ 20 さといも 22 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	[あんかけうどん] 皮なし鶏肉 15 かまぼこ 10 ☆うどん 70 にんじん 11 えのきたけ 5 干しいたけ 0.5 はくさい 16 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 しお 0.2 みりん 1 こいくちしょうゆ 2	[チキンピラフ] 皮なし鶏肉 15 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 とりがらスープ 8 水 84	[八宝菜] 豚肉 20 ☆うずら卵 22 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 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 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[とりだんご汁] 鶏団子 20 冷凍とうふ 20 だいこん 22 にんじん 11 青ねぎ 3 みそ 10 だしこんぶ 0.3 煮干し 1 水 130
	[さばのみそ煮] さば素焼き(50g) 1切 土しょうが 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 1 みそ 1 だしこんぶ 0.3 水 30 さとう 3 みりん 1 白みそ 2 みそ 3 水 3	[野菜かきあげ] さつまいも 16 ささかきごぼう 8 にんじん 11 たまねぎ 22 かたくり粉 3 ☆小麦粉 7 しお 0.2 水 6 揚げ油 6	[クリーミースープ] 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 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	[あげぎょうざ] 水 15 [あげぎょうざ] ふりかけ 1袋 揚げ油 4	[五目豆] 牛肉 7 大豆(乾) 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20 [ふりかけ] ふりかけ 1袋
エネルギー(kcal)	642	560	598	641	547
たんぱく質(g)	30.0	21.2	21.1	22.7	25.5
塩分(g)	2.1	2.2	2.3	1.1	2.3

材料および使用量(3・4年生量)(g)



大豆をもっと知ろう



大豆にはどんな栄養素が含まれているの？

- たんぱく質
- カルシウム
- 食物せんい
- 鉄分

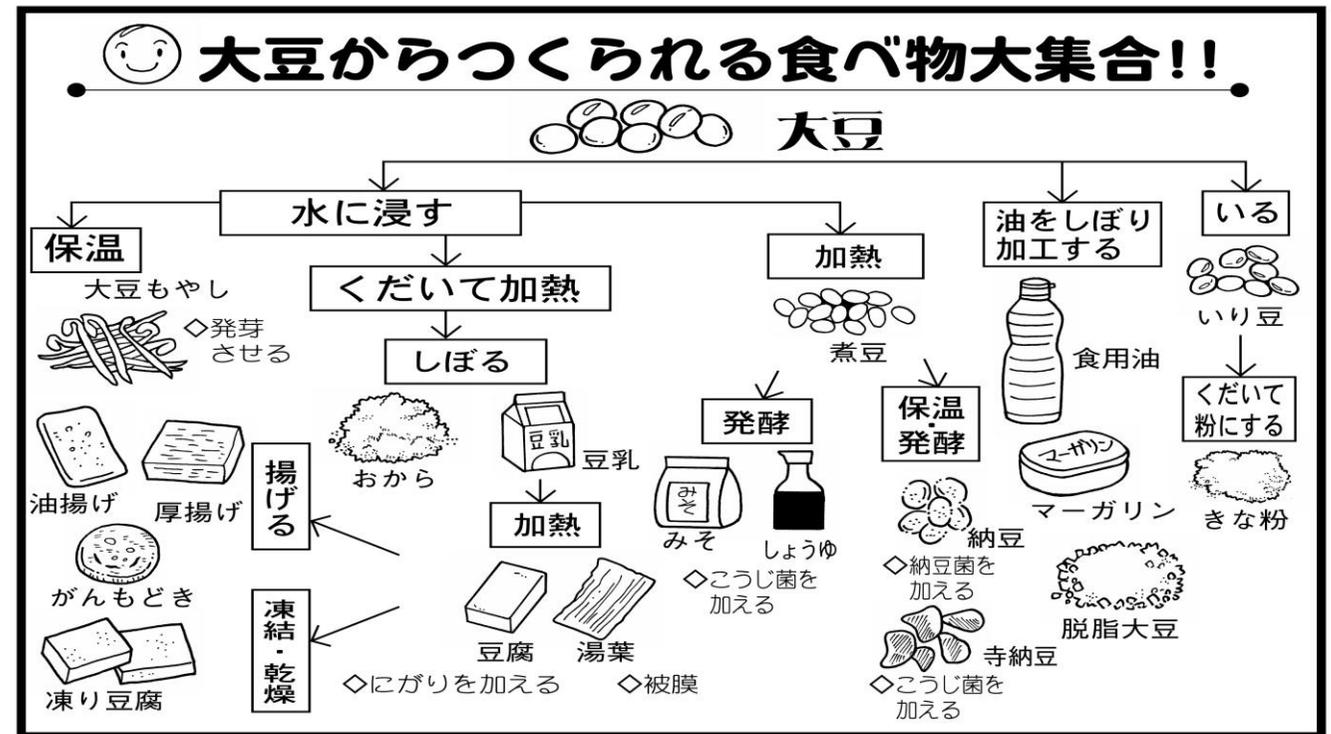
肉や魚に負けないくらい、たんぱく質が豊富です。丈夫な身体を作ってくれます。

日本人が不足しがちな栄養素で、成長期の子どもたちの発育を支えてくれます。

腸をきれいにしてくれる働きがあり、便秘を防いでくれます。

血液を作るのに必要で、貧血を防いでくれます。

大豆は他の豆に比べてたんぱく質が豊富に含まれるため、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養満点な食材です。また、大豆は加工しやすく様々な形で私たちの食卓に登場しています。



節分

節分は邪気を払い、無病息災を祈る行事です。節分は季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいい、実は年に4回あります。旧暦では「立春」で冬が終わり、春になって1年が始まる、と考えられていたため、立春の前日の節分は行事として伝えられてきました。

2月3日の献立は節分献立です。焼いた煙で邪気を払うといわれている「いわし」と「福豆」が出ます。福豆は自分の年の数あるいは1つ多く豆を食べて1年の無事を祈ります。

今年の節分は2月2日です

献立紹介 12日(水) みそおでん

＜材料・分量(4人分)＞

豚肉	120g	だいこん	270g	薄口醤油	小さじ1
平天	120g	にんじん	100g	みそ	大さじ1
じゃがいも	270g	三度豆	30g	白みそ	小さじ2
板こんにやく	120g	さとう	大さじ1	水	180cc

(みそをとく水を含む)

【作り方】

- ①平天...短冊切り にんじん、だいこん...いちよう切り
じゃがいも...一口大 板こんにやく...1cm巾
- ②三度豆はさっと茹でて、2cm巾に切っておく。
- ③水を煮立て、豚肉、人参、こんにやくを入れ煮る。
- ④大根を加え、やわらかくなったら砂糖、醤油を入れて煮る。
- ⑤じゃがいも、平天、溶いたみそを加え煮る。
- ⑥三度豆を加えて、仕上げる。



こんにやくは、塩もみして茹でおくことで、臭みがとれ、味が染み込みやすくなります。