

5日(水)
鶏もも肉と厚揚げの簡単煮物

6日(木)
塩ぶたじゃが

みんなの
イチオシレシピ

今月の新献立

3日(月)
赤飯

4日(火)
いかメンチカツ

18日(火)
みかんジャム

今月も新献立が
できます!
お楽しみに!

3日(月)
ひなまつり

ひなまつりは「桃の節句」と呼ばれ、子どものすこやかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひなあられ、菱餅、ちらし寿司などを食べる習慣があります。給食では3日(月)にひなあられがです。またお祝いの席で食べられる縁起の良い食べ物である赤飯も給食にでるので、楽しみにしててください!

赤飯

赤飯は名前の通り見た目が赤くもち米に小豆やささげなどの豆と一緒に炊き込んだご飯のことです。日本では古くから赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、そこから災いを避ける、魔よけの意味でお祝いの席で食べられるようになりました。給食では3日(月)にでるので残さずに食べて下さいね!

3日(月) エネルギー 767 kcal たんぱく質26.7g 塩分2.7g	4日(火) エネルギー 869 kcal たんぱく質33.8g 塩分2.7g	5日(水) エネルギー 712 kcal たんぱく質35.0g 塩分1.9g	6日(木) エネルギー 767 kcal たんぱく質27.0g 塩分2.0g	7日(金) エネルギー 915 kcal たんぱく質34.8g 塩分1.5g
---	---	---	---	---

3日(月)

赤飯
あつという米赤飯 100
しお 0.5

ひなまつり献立

豆腐ハンバーグ 1
野菜あんかけ 1.2

うすくちしょうゆ 1
オイスターソース 1.2

豆(花型) 1
米ぬか油 0.2
たまねぎ 17
にんじん 11
ピーマン 5
エリンギ 8
さとう 3
みりん 1
こいくちしょうゆ 4.5
かたくり粉 1
水 10

にんじんのレモンしょうゆ和え

にんじん 25
ホールコーン 10
オリーブ油 0.5
さとう 0.4
レモン果汁 1
うすくちしょうゆ 0.5
しお 0.1
こしょう 0.01

豚肉と青菜の炒め物 ひなあられ

豚肉 15
チンゲン菜 36
たまねぎ 33
米ぬか油 0.2
さけ 0.5

☆牛乳 1本

4日(火)

☆コッペパン 1コ
☆コッペパン(小麦・乳)

ポークビーンズ

豚肉 30
大豆(水煮) 20
たまねぎ 44
にんじん 11
しめじ 10
にんにく 0.5
トマト缶詰 20
三度豆 6
米ぬか油 0.5
しお 0.02
こしょう 0.02
さとう 0.6
トマトケチャップ 6
ローリエ粉末 0.02
ポークフィオン(袋) 4

キャベツとハムのサラダ

ハム 10
キャベツ 47
しお 0.1
こいくちしょうゆ 0.7
洋からし 0.02
米ぬか油 0.2

ミルクバター

☆ミルクバター(乳) 1袋

ミルク

☆ミルク(コーヒー) 1袋

いかメンチカツ

☆いかメンチカツ(小麦) 1コ
米ぬか油 4

☆牛乳 1本

5日(水)

白ごはん 100
精白米

さわらのしょうがあん

さわら(焼き) 1切
米ぬか油 0.2
土しょうが 1.5
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 2
かたくり粉 1
水 10

かつお和え

はくさい 55
ほうれんそう 16
にんじん 6
粉かつお 0.3
さとう 1
うすくちしょうゆ 2

のりの佃煮

のりの佃煮 1袋

鶏もも肉と厚揚げの簡単煮物

皮なし鶏肉 30
冷凍厚揚げ 25
さとう 1
みりん 1
さけ 1
こいくちしょうゆ 3
けずりぶし 0.3
水 30

☆牛乳 1本

6日(木)

白ごはん 100
精白米

塩ぶたじゃが

豚肉 40
じゃがいも 55
たまねぎ 44
にんじん 22
にんにく 0.3
米ぬか油 0.5
さとう 1
さけ 3
うすくちしょうゆ 1.2
しお 0.6
とりがらスープ 5
水 20
粗びき黒こしょう 0.1
☆ごま油 0.2

小松菜のじゃこ炒め

しらす干し 5
こまつな 30
にんじん 6
こいくちしょうゆ 0.3
オイスターソース 0.3
こいくちしょうゆ 0.5

ふりかけ

☆牛乳 1本

みたらし団子

白玉だんご 45
さとう 5
こいくちしょうゆ 2
水 4
かたくり粉 0.5

☆牛乳 1本

7日(金)

白ごはん 100
精白米

鶏肉の唐揚げ

鶏肉(皮つき) 30
土しょうが 1
にんにく 0.5
こいくちしょうゆ 1.1
かたくり粉 10
米ぬか油 7.5

シーチキンのそぼろ煮

まぐろオイル漬 30
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 1.1
みりん 1.1

フルーツカクテル

もも缶 20
みかん缶 20
パイナップル缶 20
冷凍ゼリー(レモン) 20

チンゲン菜とえのきの和え物

かまぼこ 52
チンゲン菜 12
えのきたけ 1.1
うすくちしょうゆ 1.1
みりん 1.1

☆牛乳 1本

10日(月)

わかめごはん
精白米 100
炊き込みわかめ 2.7

豆腐のチャンプル

豚肉 30
冷凍とうふ 70
にんじん 16
たまねぎ 33
こまつな 22
マロニー 6
粉かつお 0.2
米ぬか油 0.5
しお 0.3
こしょう 0.02
こいくちしょうゆ 3
みりん 1

もやし炒め

皮なし鶏肉 15
太もやし 40
にんじん 8
たまねぎ 50
にんにく 0.5
土しょうが 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.1
こしょう 0.02

さつまいもの煮物

さつまいも 55
さとう 2.7
こいくちしょうゆ 0.9
水 25

☆牛乳 1本

11日(火)

☆ナン 1コ
☆ナン(小麦)

バターチキンカレー

皮なし鶏肉 60
トマトケチャップ 15
カレー粉 0.5
たまねぎ 50
にんにく 0.5
土しょうが 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.1
こしょう 0.02

ミンチカツ

☆国産ホ-ミンチ(小麦) 1コ
米ぬか油 4
枝豆コーン 10
ホールコーン 20

卒業ケーキ

☆卒業ケーキ 1コ
☆卒業ケーキ(卵・乳・小麦) 1コ
☆バター(乳) 1

ナンですか?

☆牛乳 1本

12日(水)

白ごはん 100
精白米

スタミナ炒め

豚肉 35
土しょうが 0.7
にんにく 0.7
米ぬか油 0.5
はくさい 60
にんじん 22
たけのこ水煮 11
チンゲン菜 30
白菜キムチ 20
す 1.4
さとう 1.4
こいくちしょうゆ 3.5
☆白ごま 1.2
☆ごま油 1

金時豆の煮物

金時豆 8
さとう 7.8
しお 0.3
水 75

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
和風ドレッシング 8

☆牛乳 1本

13日(木)

白ごはん 100
精白米

関東煮

さとう 1
さけ 0.5
みりん 0.5

そぼろふりかけ

豚ひき肉 20
土しょうが 0.1
三度豆 5
ホールコーン 10
みりん 1.5
こいくちしょうゆ 1.5
さとう 1.2
かたくり粉 0.5
水 30

切干と小松菜炒め

うすあげ 5
切干しいこん 5
にんじん 5
こまつな 16
米ぬか油 0.5
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 2.5

☆牛乳 1本

11日(火) 卒業ケーキ

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。大東市の給食を食べるのも今月で最後ですね。3月は卒業のお祝いに「卒業ケーキ」がきます。中学校の思い出などを話しながら、楽しく給食の時間を過ごしてくださいね!

17日(月)

白ごはん 100
精白米

鯖の太根おろしかけ

しお 0.06
さば素焼き 1切
米ぬか油 0.2
だいこん 25
こいくちしょうゆ 2
みりん 1.5
だいこんしほり汁 3.5

ひじきの煮物

芽ひじき 4
うすあげ 5
にんじん 5
米ぬか油 0.3
水 3.5

春雨のひき肉炒め

合挽肉 15
マロニー 4
たまねぎ 14
キャベツ 14
にんじん 6
たけのこ水煮 5
干しいたけ 0.3
青ねぎ 3
土しょうが 0.2
米ぬか油 0.3
こいくちしょうゆ 1.6
さとう 0.4
さけ 0.4

☆牛乳 1本

18日(火)

☆コッペパン 1コ
☆コッペパン(小麦・乳)

ポトフ

ウィンナー 30
じゃがいも 60
たまねぎ 58
にんじん 20
しめじ 8
しお 0.5
こしょう 0.02

ポパイコーンソテー

ほうれんそう 40
ホールコーン 15
米ぬか油 0.2
たまねぎ 0.15
こしょう 0.02

みかんジャム

ポークフィオン(袋) 4
水 30

バジルスパゲティ

ベーコン 5
☆スパゲティ(小麦) 14
たまねぎ 17
にんにく 0.1
オリーブ油 0.2
しお 0.07
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1
バジルペースト 3.5

☆牛乳 1本

19日(水)

鶏ねぎ丼 100
白ごはん 100
精白米

皮なし鶏肉 60
しお 0.1
こしょう 0.02
さけ 1
にんにく 0.5
たまねぎ 33
青ねぎ 10
干しいたけ 1
米ぬか油 0.5
土しょうが 0.5
こいくちしょうゆ 5
さとう 3
みりん 1
さけ 1
コチジャン 0.15
かたくり粉 1
水 15

青菜の油炒め

うすあげ 2
おおさかしるな 22
はくさい 33
米ぬか油 0.2
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 1.8

ヨーグルト

☆ヨーグルト(プラス) 1コ
(乳)

揚げギョーザ

☆ギョーザ(小麦) 2コ
米ぬか油 4

☆牛乳 1本

11日(火) バターチキンカレー

バターチキンカレーは北インド発祥とされています。北インドカレーの特徴は、牛乳や生クリームなどを使ったまろやかで濃厚な味わいのカレーです。給食でできるカレーは牛乳・バター・ヨーグルトを使ってまろやかに仕上げています!北インドの味を味わって食べて下さいね!

21日(金)

白ごはん 100
精白米

じゃがいものインド風煮

パセリ 0.2
オリーブ油 2
コンソメ(粉末) 0.2
しお 0.15
こしょう 0.01

小松菜のサラダ

ハム 10
こまつな 33
キャベツ 13
こいくちしょうゆ 0.6
洋からし 1.5
こいくちしょうゆ 3
しお 0.1
こしょう 0.03

ふりかけ

☆牛乳 1本

鶏としめじの洋風炒め

皮なし鶏肉 35
たまねぎ 33
しめじ 15
にんにく 0.7

☆牛乳 1本

【給食献立表の見方】

①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。

②のマークの日は、スプーンも持参してください。

③のマークの日は、食缶のおかずがつきます。

④食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。

※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』

加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	%					A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	785	16	27	369	3.4	275	0.73	0.59	32	6.3	2.2	
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5	

☆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、生徒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。