

日付	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
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	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 75	[黒糖パン] ★黒糖パン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[チキンピラフ] 精白米 65	[わかめごはん] 精白米 80	[たけのこごはん] 精白米 65	[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	
	[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	[いそ煮] 豚肉 22 平天 17 ミニミニがんも 11 芽ひじき 2 じゃがいも 36 板こんにやく 22 にんじん 18 さとう 3.3 こいくちしょうゆ 4.4 けずりぶし 0.6 水 44	[かやくうどん] 皮なし鶏肉 20 かまぼこ 5 ★うどん 85 チンゲン菜 11 にんじん 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130	[クリーミースープ] ウインナー 15 ピーンズピューレ 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	[八宝菜] 豚肉 20 いか(1×4センチ) 10 ★うずら卵 15 はくさい 60 にんじん 12 たまねぎ 36 もやし 24 いため油 1 しお 0.2 たけのこ水煮 11 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 とりがらスープ 10 水 60	[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 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトピューレ 7 米粉カレールー 13 水 115	[チキンナゲット] たまねぎ 33 にんじん 16 キャベツ 33 しめじ 6 いため油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50	[フルーツミックス] もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20	[じゃがきんぴら] じゃがいも 44 にんじん 5 いため油 0.4 ★ごま油 0.2 ★白ごま 0.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2	[かきたま汁] ★たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 えのきたけ 11 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	[大根のいため煮] うすあげ 2 切干しだいこん 7 にんじん 8 いため油 0.8 とりがらスープ 8 水 80	[豆乳ポタージュ] ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.8 ★小麦粉 5 ★バター 5 ★牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ★生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 80	[みそ汁] うすあげ 3 じゃがいも 22 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
	[ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 こしょう 0.01 ★小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4	[おひたし] チンゲン菜 16 キャベツ 52 粉かつお 0.3 さとう 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	まぐろオイル漬 35 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 0.9 みりん 0.9	[魚のバジルフライ] ★シイラバジルフライ 1コ 揚げ油 5	[もずくスープ] 皮なし鶏肉 6 乾燥もずく 0.2 はるさめ 2 たまねぎ 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80	[塩こんぶ] 塩こんぶ(個包装) 1袋	[チキンナゲット] ★チキンナゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4	[鶏皮なし] 皮なし鶏肉 20 たまねぎ 20 パイン缶 20	[じゃがきんぴら] じゃがいも 44 にんじん 5 いため油 0.4 ★ごま油 0.2 ★白ごま 0.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2	[かきたま汁] ★たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 えのきたけ 11 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	[大根のいため煮] うすあげ 2 切干しだいこん 7 にんじん 8 いため油 0.8 とりがらスープ 8 水 80	[豆乳ポタージュ] ベーコン 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.8 ★小麦粉 5 ★バター 5 ★牛乳 25 豆乳(無調整) 15 ★生クリーム 2 とりがらスープ 8 水 80	[みそ汁] うすあげ 3 じゃがいも 22 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
	エネルギー(kcal)	648	574	619	698	559	665	580	545	572	573	619	617
	たんぱく質(g)	27.8	24.2	26.4	29.2	23.1	24.1	21.1	20.4	24.0	21.3	20.9	26.0
	塩分(g)	3.2	1.8	1.9	2.8	2.1	1.7	2.1	1.8	2.6	1.4	2.5	2.2
	平均栄養摂取量	エネルギー(kcal)	604	16%	28%	329	2.2	227	0.48	0.47	21	5.0	2.1
		たんぱく質(g)	27.8	18~20%以下	24~26%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー(kcal)	650	16%	28%	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5大アレルギー(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、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4月分

日付	28日(月)	30日(水)
	[やきめし]	[ごはん]
	精白米 70	精白米 80
	水 96	[とうふのチャンプル]
	ハム(ボンレス)6mm 11	豚肉 20
	にんじん 12	冷凍とうふ 100
	干しいたけ 0.5	にんじん 20
	ピーマン 5	たまねぎ 40
	にんにく 0.5	チンゲン菜 26
	土しょうが 0.5	はるさめ 7
	いため油 1.1	粉かつお 0.25
	☆ごま油 0.3	いため油 1
	しお 0.6	しお 0.25
	こしょう 0.03	こしょう 0.02
	こいくちしょうゆ 2.1	こいくちしょうゆ 3.5
	[中華スープ]	みりん 1.2
	皮なし鶏肉 10	[にんじんしりしり]
	カットすり身 20	にんじん 26
	たまねぎ 22	まぐろオイル漬 10
	にんじん 11	大豆の華(フレーク) 1.5
	たけのこ水煮 5	いため油 0.5
	もやし 11	うすくちしょうゆ 1
	青ねぎ 3	水 3
	しお 0.3	
	こしょう 0.03	
	うすくちしょうゆ 4	
	ポークパイヨン(缶) 10	
	水 120	
	[あげシューマイ]	
	☆シューマイ(小麦) 2コ	
	揚げ油 4	
エネルギー(kcal)	562	626
たんぱく質(g)	25.6	23.9
塩分(g)	2.6	1.2

材料および使用量(3・4年生量)(g)



☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。  
ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。  
☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のたまねぎ・ひょうたんかぼちゃ・トマト・米の使用を予定しています。  
☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。



## ☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



## ☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



## ☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうちの1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。

また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



## ☆給食費☆

物価高騰による保護者の経済的負担を軽減するために、給食費を無償化しています。食材費以外の光熱水費や人件費等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。

1食分食材費の予算  
低学年(1・2年)275円  
中学年(3・4年)285円  
高学年(5・6年)295円



## ☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。



## ☆ごはん☆

週4回はごはんが主食です。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、わかめごはんやかやくごはん、ピラフなどの味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや麦ごはんもあります。



## ☆パン☆

週1回(火曜または木曜)はパンが主食です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。種類はコッペパン・黒糖パン・ハニーパン・あげパン・ナン・メロンパンなどがあります。令和2年度より衛生面に配慮してパンは個包装となっています。



## ☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



1年生の給食は、  
4月17日(木)  
から始まります。



献立紹介 22日(火)  
たけのこごはん

### 材料・分量(大人4人分)

精白米	2合	しお	小さじ1/2
皮なし鶏肉	60g	さとう	小さじ1/2
うすあげ	20g	さけ	小さじ1
たけのこ	200g	みりん	小さじ1
にんじん	20g	うす口しょうゆ	大さじ2
		水	400cc

(炊飯器に合わせる)

### 作り方

- ①たけのこ(生)は、前日にゆでる。  
鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。  
強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。  
ゆで汁につけたまま冷ます。  
冷めてから皮をはずし、水洗いする。

- ②たけのこ…1センチ巾短冊切り  
にんじん…せん切り うすあげ…5ミリ巾短冊切り
- ③米と分量の水、材料、調味料を入れ炊飯器で炊く。

春の訪れを感じさせてくれるたけのこ。生ならではの風味を感じられるのは、今だけです。小学校では毎年4月に生のたけのこを使った『たけのこごはん』が登場します!

