

Main table with columns for dates (1日(木) to 21日(水)) and rows for ingredients and quantities. Includes a vertical label '材料および使用量(3・4年生量)(g)' on the left side.

Summary table with columns for Energy (kcal), Protein (たんぱく質), Fat (脂質), Calcium (カルシウム), Iron (鉄), Vitamins (ビタミン), and Fiber (食物繊維). Rows include 'エネルギー', 'たんぱく質', '脂質', and '塩分'.

Table for '平均栄養摂取量' (Average Nutrient Intake) and '学校給食摂取基準(中学年)' (School Lunch Intake Standards for Middle School Years). Columns include kcal, protein %, fat %, calcium mg, iron mg, vitamins (A, B1, B2, C), fiber g, and energy density.

○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大アレルゲン(鶏卵・うすら卵、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7年5月分

日付	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[あげパン]	[ごはん]	[わかめごはん]	[黒糖パン]	[中華風かやくごはん]	[ごはん]	[ごはん]
	☆コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 80	☆黒糖パン 1コ	精白米 65	精白米 75	精白米 75
	揚げ油 6	[きりたんぽ風]	炊き込みわかめ 1.6	[チリコンカーン]	豚肉 15	[魚のオイスターソース]	[関東煮]
	さとう 4	豚肉 15	[豚汁]	いんげん豆(ゆで) 15	にんじん 11	ホキ角切り(2cm角) 40	皮なし鶏肉 20
	[コーンクリームスープ]	ちくわ 25	豚肉 20	合挽肉 20	たけのこ水煮 6	揚げ油 4	平天 12
	皮なし鶏肉 15	マロニー(5cmカット) 4	つきこんにやく 10	ベーコン(6×6ひょうし木切) 5	干しいたけ 0.5	キャベツ 55	ミニミニがんも 12
	白ワイン 1	はくさい 22	じゃがいも 33	☆シェルマカロニ 10	土しろうが 0.5	にんじん 11	じゃがいも 66
	ホールコーン 20	にんじん 11	ささがきごぼう 10	たまねぎ 44	いため油 1	たまねぎ 33	板こんにやく 24
	スイートコーン 25	しめじ 11	にんじん 11	にんじん 16	しお 0.3	たけのこ水煮 10	にんじん 19
	たまねぎ 33	青ねぎ 3	青ねぎ 3	エリンギ 6	こしょう 0.03	干しいたけ 0.5	さとう 3.5
	にんじん 11	土しろうが 0.5	みそ 10	にんにく 0.5	こいくちしょうゆ 3.2	グリーンアスパラ 7	こいくちしょうゆ 4.5
	パセリ 0.5	しお 0.1	けずりぶし 1	いため油 1	うすくちしょうゆ 1.6	土しろうが 0.3	けずりぶし 1
	いため油 0.5	さけ 1	水 130	しお 0.5	みりん 1	いため油 1	水 40
	しお 0.7	うすくちしょうゆ 2	[いかの天ぷら]	こしょう 0.03	ポークフィオン(缶) 5.4	しお 0.1	[おひたし]
	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2	☆いかの天ぷら(小麦) 1コ	赤ワイン 1	☆ごま油 1	こしょう 0.03	チンゲン菜 16
	☆牛乳 20	けずりぶし 2	揚げ油 4	トマトケチャップ 7	水 80	さけ 0.5	キャベツ 52
	かたくり粉 1	水 120		トマトピューレ 10	[五目たまごスープ]	こいくちしょうゆ 3	粉かつお 0.3
	☆生クリーム 2	[さばの煮付け]		ウスターソース 1	皮なし鶏肉 10	オイスターソース 2	さとう 0.4
	とりがらスープ 10	さば素焼き(50g) 1切		チリパウダー 0.05	冷凍とうふ 20	ポークフィオン(缶) 3	みりん 0.5
	水 70	土しろうが 1		とりがらスープ 10	☆たまご 22	水 15	うすくちしょうゆ 1.5
	[キャベツとハムのソテー]	さとう 2.5		水 70	はるさめ 4	かたくり粉 1	いため油 0.5
	ハム(ポンスレス)ひょうし木切 10	さけ 2		[じゃがいもソテー]	にんじん 11	☆ごま油 0.5	[ふりかけ]
キャベツ 50	みりん 1		じゃがいも 44	青ねぎ 3	[豆腐とらのスープ]	ふりかけ 1袋	
いため油 0.5	こいくちしょうゆ 3		ピーマン 5	しお 0.3	ベーコン(6×6ひょうし木切) 10		
しお 0.1	だしこんぶ 0.3		いため油 0.5	こしょう 0.02	冷凍とうふ 15		
こしょう 0.02	水 20		しお 0.1	うすくちしょうゆ 4	たまねぎ 11		
	[のり]		こしょう 0.01	ポークフィオン(缶) 10	にら 5		
	のり 1袋		うすくちしょうゆ 0.8	水 120	しお 0.2		
			オリーブ油 0.5	[大豆の華サラダ]	こしょう 0.02		
			[ヨーグルト]	大豆の華(フレーク) 3	うすくちしょうゆ 1		
			☆ヨーグルト(プラス) 1コ	まぐろオイル漬 5	だしこんぶ 0.4		
				キャベツ 35	ポークフィオン(缶) 3		
				いため油 0.5	水 80		
				[和風ドレッシング]			
				和風ドレッシング(本) クラス1本			
エネルギー(kcal)	607	637	623	694	541	565	571
たんぱく質(g)	22.6	33.2	23.7	26.0	23.4	23.3	23.9
塩分(g)	2.3	2.1	2.4	2.2	2.7	1.7	1.7

朝ごはんは脳と体にスイッチオン!



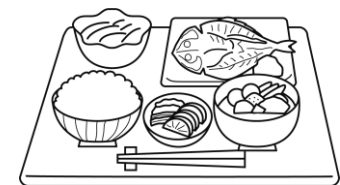
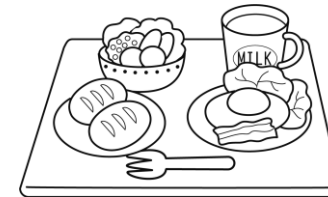
朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!

なるべく主食・主菜・副菜がそろったものを!

朝ごはんを食べているという子どもたちの中には、菓子パンだけ、ふりかけごはんだけ、などという場合もみられます。

前日の夕食をアレンジするだけでもよいので、なるべく主菜、副菜などのおかずも一緒にとるようにしましょう。



注目! 朝ごはんを食べて学力アップ!!

朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下します。



【作り方】

- ①鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、白ワインをふり、にんじん、たまねぎを加えて炒め、塩こしょうする。
- ②とりがらスープ、水を加えて煮る。
- ③スイートコーン、ホールコーンを加えて煮立て、最後に牛乳を加える。
- ④片栗粉を入れてとろみをつけ、パセリ、生クリームを入れて仕上げる。

朝ごはんにもおすすめだよ!



~献立紹介~
22日(木)

コーンクリームスープ

【材料・分量(4人分)】

鶏肉	90g	パセリ	3g	生クリーム	大さじ1
白ワイン	小さじ1	いため油	小さじ1	とりがらスープ	60g
ホールコーン	120g	塩	小さじ1	水	420cc
スイートコーン	150g	こしょう	適量	(市販のとりがらスープの素を	
たまねぎ	200g	牛乳	120g	水に合わせて入れて可)	
にんじん	70g	片栗粉	小さじ1		