

Main table with columns for dates (1日(火) to 17日(木)) and rows for ingredients and quantities. Includes a large text box with the message: '学校給食献立表は7・8月の配付となります。夏休みをはさみますが、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。'

Summary table with columns for Energy (エネルギー), Protein (たんぱく質), Fat (脂肪), Calcium (カルシウム), Iron (鉄), and Vitamins (ビタミン). Rows include 'エネルギー', 'たんぱく質', '脂肪', and '平均栄養摂取量'.

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 Nutrition Intake Standards for Middle School Years). Columns include kcal, %, mg, and gRE.

○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。

日付	27日(水)	28日(木)	29日(金)
	[ごはん] 精白米 80 [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 米粉カレールウ 13 水 115 [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	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [チリコンカン] 大豆(水煮) 15 合挽肉 20 ベーコン 5 (6×6拍子木切) ☆シエルマカロニ 10 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.5 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 70 [フライドポテト] じゃがいも 66 揚げ油 6 食卓塩 0.1	[中華風かやくごはん] 精白米 65 豚肉 15 にんじん 11 たけのこ水煮 6 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3.2 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1 ポークフィオン(缶) 5.4 ☆ごま油 1 水 80 [五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 22 はるさめ 4 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポークフィオン(缶) 10 水 120 [フルーツかんでん] もも缶 20 パイ缶 20 寒天缶 15 さとう 3 水 3
エネルギー(kcal)	647	678	545
たんぱく質(g)	21.1	24.4	21.1
塩分(g)	1.6	2.1	2.3

材料および使用量(3・4年生量)(g)

夏野菜を食べよう!



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。夏野菜をたっぷり食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。



かぼちゃ

カロテンとビタミンEが豊富。肌や粘膜を丈夫にする。



なす

水分が多く、体の熱を冷ます働きがある。



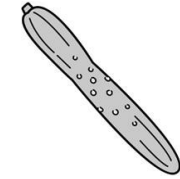
トマト

体の調子を整え、夏風邪に負けない抵抗力をつけるビタミンA、Cが豊富。



オクラ

ネバネバ成分が胃腸の調子を整える。カルシウム、鉄、カロテンが豊富。



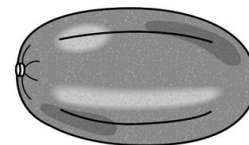
きゅうり

90%以上が水分で、利尿作用があり、むくみ、のぼせを改善する。



ピーマン

カロテンやビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは厚い果肉があることで、加熱しても損失しにくい。



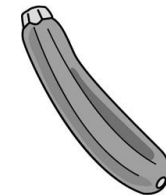
とうがん

水分が多く、利尿作用、むくみ、のぼせの改善に効果がある。「冬瓜」と書くのは冬まで貯蔵できるため。



ゴーヤ

苦味成分が血管を丈夫にする。ビタミンCが多く、疲労回復に有効。



ズッキーニ

かぼちゃの仲間。ビタミンCやカロテンを多く含み、肌や粘膜を保つビタミンB2も豊富。

1日350gの野菜を食べると健康に良いと言われています。意識して野菜を食べましょう。



【材料・分量(4人分)】

ベーコン	90g	にんにく	1片
なす	100g	オリーブ油	小さじ1
ズッキーニ	70g	しお	小さじ1/4
たまねぎ	100g	こしょう	少々
かぼちゃ	70g	ローリエ粉末	少々
トマト缶詰(ダイス)	70g	赤ワイン	小さじ1

【作り方】

- ①ベーコン…1センチ巾 なす…1センチ巾いちょう切り ズッキーニ…1センチ巾半月切り たまねぎ…縦横1/2 1センチ巾 かぼちゃ…一口大 にんにく…みじん切り
- ②フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、なすの順に加え、炒める。
- ③トマト缶詰を汁ごと加え、しおこしょうをし、ローリエを入れ、ふたをして弱火で蒸し煮にする。
- ④仕上げに赤ワインを入れる。 ※こげるようであれば、水を加えてください。

～献立紹介～
15日(火)
ラタトゥーユ

夏野菜のうまみが
たっぷり!
おいしいよ♪

