



日付	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)	
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80		[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ		[やきめし] 精白米 70		[ごはん] 精白米 80		[ごはん] 精白米 80		[ごはん] 精白米 80		[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ		[かやくごはん] 精白米 65		[ごはん] 精白米 80		[ごはん] 精白米 80		[ごはん] 精白米 80		[コッペパン] ☆コッペパン 1コ		[ごはん] 精白米 80	
	[みそおでん] 豚肉 20 平天 20 じゃがいも 44 板こんにやく 20 だいこん 44 にんじん 16 三度豆 5 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 みそ 6 白みそ 2 水 30		[スパゲティミートソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6 [チンゲンサイのスープ] 皮なし鶏肉 10 チンゲン菜 11 たまねぎ 11 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.4 ポークブイヨン(缶) 3 水 90 [プチチーズ] ☆ビビビチーズ鉄Ca 1コ		水 96 ハム(ボンレス・6ミリ角) 11 にんじん 12 干しいたけ 0.5 ピーマン 5 にんにく 0.2 土しょうが 0.2 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.1 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 15 冷凍とうふ 15 乾燥もずく 0.4 はるさめ 2 たまねぎ 16 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 5 とりがらスープ 12 水 130 [ぶりキャベカツ] ☆ぶりキャベツカツ鉄Ca(小麦) 1コ 揚げ油 4		[よせなべ風] 豚肉 15 いか(1×4cm) 15 ☆たまご 28 平天 15 焼きとうふ 30 トック 20 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 にんじん 11 ほろれんそう 11 青ねぎ 5 しお 0.5 にんじん 16 ホールコーン 10 こしょう 0.03 さとう 3 いため油 0.5 水 110 [豚キムチ] 豚肉 25 しらす干し 3 キャベツ 47 白菜キムチ 10 チンゲン菜 16 水 65 [フライドポテト] じゃがいも 71 揚げ油 6 しお(食卓塩) 0.1 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		[たまごトック] ☆たまご 28 平天 15 トック 20 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 にんじん 11 ほろれんそう 11 青ねぎ 5 しお 0.5 にんじん 16 ホールコーン 10 こしょう 0.03 さとう 3 いため油 0.5 水 40 [じゃこのおひたし] しらす干し 3 キャベツ 47 チンゲン菜 16 水 65 [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		[いそ煮] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 ちくわ 4 うすあげ 3 冷凍とうふ 100 ひきわり大豆 15 じゃがいも 22 土しょうが 0.4 にんじん 16 たまねぎ 33 ささがきごぼう 4 たまねぎ 40 たまねぎ 44 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.2 けずりぶし 1.5 こしょう 0.02 しお 0.2 みりん 1 かたくり粉 0.6 ポークブイヨン(缶) 3 水 80 [のり] のり 1袋		[かぶのクリーム煮] 皮なし鶏肉 10 かぶ 50 にんじん 5 にんじん 20 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [みそ汁] さつままいも 22 だいこん 22 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.2 [わかたまとスープ] みそ 10 カットわかめ 0.4 煮干し 1 ☆たまご 13 たまねぎ 11 しお 0.3 こしょう 0.02 にんじん 7 [和風ドレッシング] かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.2 ポークブイヨン(缶) 3 水 80 [のり] のり 1袋		[とうふのチャンプル] 豚肉 20 合挽肉 25 ☆たまご 22 じゃがいも 22 土しょうが 0.4 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 しお 0.3 けずりぶし 1.5 こしょう 0.03 水 130 [さばのみそ煮こみ] さば角切り(2cm角) 50 かたくり粉 1.5 ポークブイヨン(缶) 10 水 120 [切干し大根サラダ] みりん 1 まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 5 にんじん 6 いため油 0.5 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋		[かきたま汁] ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 しお 0.2 かたくり粉 1 にんじん 11 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチジャン 0.7 とりがらスープ 2 水 20 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1		[白菜と肉団子のスープ] 豚ひき肉 30 皮なし鶏肉 20 土しょうが 0.4 にんじん 16 たまねぎ 33 しお 0.1 じゃがいも 55 冷凍厚揚げ 35 ほうれんそう 11 いため油 0.5 しお 0.05 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチジャン 0.7 とりがらスープ 2 水 20 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1		[タッポックムタン] 皮なし鶏肉 20 にんじん 16 たまねぎ 33 じゃがいも 55 冷凍厚揚げ 35 青ねぎ 3 しお 0.2 かたくり粉 1 にんじん 11 しお 0.05 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチジャン 0.7 とりがらスープ 2 水 20 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1					
	エネルギー(kcal)	596	585	558	552	595	567	655	515	608	656	625	704	595												
	たんぱく質(g)	23.4	25.0	21.4	22.7	24.2	24.2	20.3	22.5	23.7	21.5	27.6	24.1	22.7												
	塩分(g)	1.9	2.4	2.6	1.2	2.0	2.0	2.3	2.6	1.6	1.7	1.9	2.4	1.6												
	12月からは新米を使用します。 																									
	○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。																									
	平均栄養摂取量	612	15	28	322	2.4	237	0.48	0.48	23	4.8	2.1														
	学校給食摂取基準(中学年)	650	エネルギーの18～20%以下	エネルギーの28～30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0														

○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	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
	[チキンピラフ]	[青菜わかめごはん]	[ごはん(減量)]	[ハニーパン]
	精白米 65	精白米 80	精白米 75	☆ハニーパン 1コ
	皮なし鶏肉 20	菜めし 0.6	[ほうとう]	[ミネストローネスープ]
	たまねぎ 11	炊き込みわかめ 1.4	皮なし鶏肉 20	ベーコン 15
	にんじん 7	[とうふの中華煮]	うすあげ 3	(6×6拍子木切)
	エリンギ 5	冷凍とうふ 60	☆ほうとう 40	☆シエルマカロニ 5
	オリーブ油 2	豚肉 20	にんじん 11	じゃがいも 11
	しお 0.9	はくさい 44	だいこん 22	キャベツ 17
	こしょう 0.03	にんじん 11	かぼちゃ 22	たまねぎ 33
	とりがらスープ 8	たまねぎ 27	ささがきごぼう 5	トマト缶詰(ダイス) 20
	水 84	チンゲン菜 16	青ねぎ 3	にんじん 11
	[ポタージュスープ]	いため油 1	さとう 0.3	セロリ 3
	ベーコン 10	しお 0.3	さけ 1	にんにく 0.5
	(6×6拍子木切)	こしょう 0.03	みりん 2	いため油 0.5
	じゃがいも 33	さけ 1	八丁風みそ 3	しお 0.7
	たまねぎ 33	うすくちしょうゆ 3	みそ 4	こしょう 0.02
	にんじん 11	オイスターソース 1	だしこんぶ 0.5	トマトケチャップ 2
	スイートコーン 15	☆ごま油 0.3	けずりぶし 1	白ワイン 2
	いため油 1	かたくり粉 1	水 100	チキンブイヨン(袋) 8
	しお 0.8	とりがらスープ 5	[シーチキンのそぼろ煮]	水 90
	こしょう 0.03	水 30	まぐろオイル漬 35	[チキンナゲット]
	☆小麦粉 5	[ちくわの天ぷら]	さとう 0.7	☆チキンナゲット(小麦) 2コ
	☆バター 5	ちくわ(1/2本) 1コ	こいくちしょうゆ 0.9	揚げ油 4
	☆牛乳 30	☆小麦粉 4	みりん 0.9	[いちごクレープ]
	☆生クリーム 2	水 5		お米deクレープ(いちご) 1袋
	とりがらスープ 8	揚げ油 2.5		
	水 95			
	[ももカクテル]			
	もも缶 20			
	冷凍ゼリー(レモン) 15			
	冷凍ゼリー(みかん) 15			
エネルギー(kcal)	622	597	628	747
たんぱく質(g)	20.1	23.3	26.0	26.6
塩分(g)	2.2	2.6	1.6	2.5

冬至献立

～献立紹介～

22日(月)

ほうとう

〈材料・分量(4人分)〉			
鶏肉	120g	かぼちゃ	130g
うすあげ	20g	ささがきごぼう	30g
ほうとう	240g	青ねぎ	20g
にんじん	70g	さとう	小さじ1/2
だいこん	130g	さけ	小さじ1

みりん	大さじ1
八丁みそ	大さじ1
みそ	大さじ2
だしこんぶ	3g
けずりぶし	6g
水	600cc

- 〈作り方〉
- ①うすあげ…縦半分5ミリ巾 にんじん、だいこん…いちよう切り
かぼちゃ…一口大 青ねぎ…小口切り

②分量の水でだしこんぶ、けずりぶしのだしをとる。

③だしの中に、鶏肉、さけ、にんじん、ささがきごぼう、だいこん、うすあげを加えて煮る。

④やわらかくなれば、ほうとう、かぼちゃを入れる。

⑤ほうとうに火が通れば、さとう、みりん、みそを入れ、味をととのえたら、青ねぎを加えて仕上げる。

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□

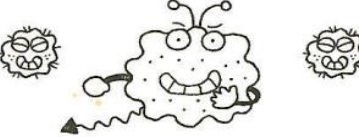


栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフル
エンザが流行するの？



冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウィルスが活発に活動するためです。かぜなどのウィルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これはその人がもっている体の抵抗力などともかかわっているからです。

抵抗力を
高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
毎日の規則正しい生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は見直してみましょう。

冬野菜でかぜ予防！

かぜ予防には、抵抗力を高め、免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護してくれるビタミンAやカロテンを摂取するのがおすすめです。冬に最も栄養価が上がる冬野菜は特にビタミンCを多く含む野菜が多く、意識して食べることでかぜなどの感染症予防につながります。

【代表的な冬野菜】



大根 にんじん 白菜 かぶ ほうれんそう ブロッコリー ごぼう

ほうとうを食べて
あったまろう！



冬至の話

冬至は、1年で1番昼が短い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われていました。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べ、栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。

今年の冬至は22日(月)です。
給食ではかぼちゃの入ったほうとうが出ます。