

令和8年1月分

学 校 給 食 献 立 表

大東市教育委員会 学校管理課 Tel 870-9102

日付	9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[わかめごはん] 精白米 70 炊き込みわかめ 1.4		[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		[赤飯] 精白米 35		[麦ごはん] 精白米 71		[ごはん] 精白米 80		[ごはん] 精白米 80		[切干し大根ごはん] 精白米 65		[コッペパン] ☆コッペパン 1コ		[ごはん] 精白米 80		[ごはん] 精白米 80		[ごはん] 精白米 80	
	[ぞう煮] 皮なし鶏肉 20 冷凍とうふ 20 白玉もち 25 さといも 22 にんじん 11 だいこん 16 しお 0.1 みそ 4 白みそ 8 けずりぶし 2 水 110		[野菜スープ] ベーコン 10 (6×6拍子木切) じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ(乾燥) 0.04 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		[豚肉のごま煮] 豚肉 25 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しょうが 1 冷凍とうふ 15 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30		[もち米(無洗米)] もち米(無洗米) 20 あずき 8 しお 0.5 水 72 [よしの汁] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 15 にんじん 11 たまねぎ 44 にんじん 11 もやし 22 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.2 トマトピューレ 7 米粉カレールウ 13 かたくり粉 1.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 120		[米粉ポークカレー] 豚肉 20 ☆うずら卵 15 ちくわ 25 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 にんじん 11 もやし 22 しめじ 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.5 しお 0.1 さけ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 2 水 120		[鶏の中華炒め] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 ちくわ 25 マロニー(5cmカット) 4 はくさい 22 にんじん 11 たまねぎ 33 にんじん 11 さけ 1.1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 水 90		[きりたんぽ風] 豚肉 15 ちくわ 25 はくさい 22 にんじん 11 たまねぎ 33 にんじん 11 さけ 1.1 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 2.7 水 90		[大豆(水煮)] 大豆(水煮) 15 豚ひき肉 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		[チリコンカーン] 大豆(水煮) 15 豚ひき肉 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		[わかめトック] 皮なし鶏肉 20 カットわかめ 0.6 トック 20 にんじん 11 もやし 11 青ねぎ 5 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 120		[かきたま汁] ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 ほうれんそう 11 にんじん 6 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		[マーボードーフ] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークブイヨン(缶) 2 水 8 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5	
	[田作り] かえりちりめん 8 揚げ油 1 さとう 2 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 [プチゼリー] プチゼリー(みかん) 1コ		[ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 0.5 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 2 [スライスチーズ] ☆スライスチーズ鉄Ca 1枚		[チンゲン菜] キャベツ 47 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		[枝豆コーンソテー] むき枝豆 20 ホールコーン 20 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5		[ちくわのいそべあげ] ちくわ(1/2本) 1コ 1～2年 1コ 3～6年 2コ 青のり粉 0.2 ☆小麦粉 8 水 10 揚げ油 5		[あげシューマイ] ☆シューマイ(小麦) 2コ 揚げ油 4 [塩こんぶ] 塩こんぶ 1袋		[かつおそぼろ] かつお油漬フレーク 35 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [あじのフライ] さとう 1 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 0.7		[みそ汁] 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 ☆あじフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5		[じゃがいもソテー] じゃがいも 44 ピーマン 5 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6 オリーブ油 0.5 [いちごジャム] いちごジャム 1袋		[さばのソース煮] さば角切り 50 (2cm角) 土しょうが 1 ウスターソース 3 さとう 3 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3 [のり] のり 1袋		[さばのソース煮] さば角切り 50 (2cm角) 土しょうが 1 ウスターソース 3 さとう 3 こいくちしょうゆ 2 さけ 2 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3 [のり] のり 1袋		[みそ] みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークブイヨン(缶) 2 水 8 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5	
	エネルギー(kcal) 618		642		576		524		606		607		614		571		632		575		626		724	
	たんぱく質(g) 26.9		27.5		20.1		24.4		20.2		24.6		27.0		24.3		24.5		22.8		28.0		22.5	
	塩分(g) 2.5		3.1		1.1		2.9		1.5		1.4		1.9		2.6		2.2		1.6		2.0		1.5	
			エネルギー	たんぱく質	しぼう	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	塩分	○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ください。「大東市学校給食 成分表」で検索してください。										
			kcal	%	%	mg	mg	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g											
	平均栄養摂取量		604	16	28	339	2.1	230	0.47	0.47	20	4.7	2.1											
	学校給食摂取基準(中学年)		650	エネルギーの19～20%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											

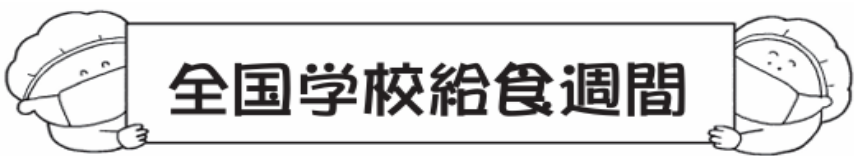
○令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、児童にかかる学校給食を無償**で提供しています。

○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。



○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。

日付	28日(水)	29日(木)	30日(金)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ハムピラフ]	[黒糖ベビーパン]	[ごはん]
	精白米 65	☆黒糖ベビーパン 1コ	精白米 80
	ハム(ボンレス) 15	[やさいラーメン]	[関東煮]
	(6ミリ角)	豚肉 10	皮なし鶏肉 20
	たまねぎ 11	☆中華麺 60	☆うずら卵 15
	にんじん 7	にんじん 11	平天 10
	エリンギ 5	たまねぎ 11	ミニミニがんも 10
	オリーブ油 2	キャベツ 22	じゃがいも 33
	しお 0.8	チンゲン菜 22	板こんにやく 20
	こしょう 0.03	いため油 0.5	だいこん 33
	とりがらスープ 8	しお 0.6	にんじん 16
	水 83	こしょう 0.03	さとう 3.5
	[豆乳ポタージュ]	うすくちしょうゆ 6	こいくちしょうゆ 4.5
	皮なし鶏肉 10	ポークフィヨン(缶) 8	けずりぶし 1
	じゃがいも 33	水 140	水 40
	たまねぎ 33	[いかナゲット]	[おかかあえ]
	にんじん 11	☆いかナゲット(小麦) 2コ	はくさい 55
	スイートコーン 15	揚げ油 4	ほうれんそう 16
	いため油 1		粉かつお 0.3
	しお 0.9		さとう 1
	こしょう 0.03		うすくちしょうゆ 2
	☆小麦粉 5		いため油 0.5
	☆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		
	[パインカクテル]		
	パイン缶 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)	600	571	576
たんぱく質(g)	20.0	23.6	24.1
塩分(g)	2.3	2.8	1.6



毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。
学校給食の意義や役割について理解を深め、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。

学校給食のはじまり

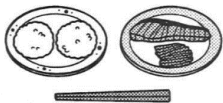
明治22年(1889年)、山形県鶴岡町私立忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために、先生が昼ごはんを提供したのが学校給食の始まりとされています。その後、全国各地で給食が実施されましたが、戦争による食糧不足などを理由に学校給食は中止せざるを得なくなってしまいます。

戦争が終わり、食糧不足による児童の栄養失調を救おうと、ユニセフやうら(アジア救済公認団体)から小麦粉や脱脂粉乳などの食糧の援助がはじまりました。昭和21年(1946年)12月24日、学校給食が再開され、この日を『学校給食記念日』と決めました。

12月24日は冬休みと重なるため、昭和25年(1950年)、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定め、学校給食の意義について理解し、感謝の心を育むための取り組みが全国の学校で行われています。

【明治22年】

おにぎり
塩さけ
菜の漬物



【昭和21年】

トマトシチュー
ミルク(脱脂粉乳)



【昭和29年】

コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)
スープ、マーガリン



現在の学校給食は、栄養補給の他にも、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や行事食・郷土食などを知り、食品を選択する能力の育成など、健康な生活を送るために大切な食生活について学ぶ「生きた教材」としての役割もあります。日本の学校給食は素晴らしいと世界からも高く評価されています。

大東市の学校給食のはじまり

大東市では、住道北小学校の教諭で栄養士でもある中島すえさんが、家庭での食生活調査を行った後、昭和8年にお昼ごはんのない児童のために、自宅で昼食を作ったのが給食のはじまりです。

1946年ごろ

住道北小学校に続き、他の小学校でも給食実施されはじめる。

1952年

パン・牛乳(脱脂粉乳)・おかずの完全給食が週3回実施される。

1964年

給食が、週4回実施される。

1971年

給食が、週5回実施される。

1980年

米飯給食が月1回導入される。

2009年

米飯給食が週3回とさらに月1回増える。

2013年9月

大東市内で中学校給食が始まる。

2025年

米飯給食が週4回実施される。



献立紹介 9日(金) 田作り



【材料・分量(4人分)】

かえりちりめん
揚げ油
さとう
さけ、みりん、こいくちしょうゆ

50g
適量
大さじ1
小さじ1

【作り方】

- かえりちりめんは、少量の油で揚げる。
 - フライパンで、調味料を煮立てて揚げたかえりちりめんをからめて、仕上げる。
- ※白ごまを入れるとさらにおいしいです。



田作りは、炒って作るのが一般的ですが、給食では油で揚げて作っています。パラッと仕上がり、子どもたちにも好評です。ぜひ作ってみてください。

* 田作りの意味 *

むかしは、田畑の肥料にイワシが使われていました。この肥料を使うと、豊作になることが多かったため、五穀豊穡(ごこくほうじょう)を願って食べられるようになりました。