


日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80 [厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 たまねぎ 22 白ねぎ 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 みそ 1.2 八丁風みそ 1.2 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15 [大根のスープ] 皮なし鶏肉 5 だいこん 22 にんじん 6 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ポークブイオン(缶) 6 水 80	[ごはん] 精白米 80 [すまし汁] ちらしかまぼこ(梅) 5 ちらしかまぼこ(鬼) 5 にんじん 5 えのきたけ 11 チンゲン菜 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 [いわしのしょうがだれ] いわし(濃粉付き)7.5gカット 2 ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 40 揚げ油 4 土しょうが 0.2 さとう 2.5 しお 0.6 かたくり粉 0.2 水 7 [ふくまめ] ふくまめ 1袋	[チキンライス] 精白米 65 しお 0.4 オリーブ油 1 水 89 皮なし鶏肉 20 さけ 1 たまねぎ 11 にんじん 6 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 11 [ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークブイオン(袋) 5 水 50 [枝豆コーン] むき枝豆 20 ホールコーン 20	[あげパン] ☆コッペパン 1コ 揚げ油 6 さとう 4 [野菜のスープ] うすあげ 5 ☆うどん 75 キャベツ 36 えのきたけ 11 たまねぎ 22 にんじん 11 パセリ(乾燥) 0.04 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 ボーンストック 2 だしこんぶ 0.3 水 120 [ごぼうサラダ] たまねぎ 44 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	[ごはん(減量)] 精白米 75 [きざみうどん] 炊き込みわかめ 1.6 かまぼこ 10 うすあげ 5 ☆うどん 75 えのきたけ 11 たまねぎ 6 チンゲン菜 16 にんじん 22 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 皮なし鶏肉 10 ☆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 2.5 さとう 1 ポークブイオン(缶) 10 おさかなナゲット 2コ 揚げ油 4	[わかめごはん] 精白米 80 豚肉 20 にんじん 11 じゃがいも 61 いため油 0.5 こいくちしょうゆ 3.2 たまねぎ 36 にんじん 22 ☆ごま油 0.1 水 86 [五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 ☆バター 5 ☆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 さとう 1 ポークブイオン(缶) 10 水 120 [米粉魚ナゲット] おさかなナゲット 2コ 揚げ油 4	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ(1cmカット) 16 じゃがいも 61 いため油 0.5 こいくちしょうゆ 3.2 さけ 2.2 ☆ごま油 0.1 水 86 [五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 ☆バター 5 ☆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 水 80 [キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 ノンエッグマヨ 1本	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [ビーフシチュー] 牛肉 20 じゃがいも 33 にんじん 16 たまねぎ 44 エリンギ 6 いため油 1 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 トマトピューレ 7 さとう 0.5 ウスターソース 4 赤ワイン 1 ポークブイオン(袋) 7 水 80 [キャベツとコーンのサラダ] キャベツ 44 ホールコーン 10 ノンエッグマヨ 1本	[ごはん] 精白米 80 [春雨のひき肉炒め] 菜めし 2.7 [やっこ煮] 豚ひき肉 30 はるさめ 12 たまねぎ 33 キャベツ 44 にんじん 11 いため油 1 たけのこ水煮 10 にんじん 11 干しいたけ 0.5 白ねぎ 5 こしょう 0.03 土しょうが 0.5 いため油 1 みりん 1 けずりぶし 1.5 さとう 1 しお 0.1 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5 [もずくスープ] 乾燥もずく 0.2 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 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[菜めし] 精白米 80 ☆バーガーパン 1コ [コーンクリームスープ] 皮なし鶏肉 15 ホールコーン 20 スイートコーン 25 水 95 豚ばら肉(1cm巾) 10 細切りこんぶ(15mm) 1 パセリ(乾燥) 0.04 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 ☆牛乳 20 かたくり粉 1 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 70 [白身魚フライ] 青ねぎ 3 ☆白身魚フライ(小麦) 1コ ささがきごぼう 15 揚げ油 5 [ソース] ソース(とんかつ) 1袋	[クファジュシー] 精白米 65 おおむぎ(押麦) 5 こいくちしょうゆ 3 (炊飯用) 水 95 豚ばら肉(1cm巾) 10 細切りこんぶ(15mm) 1 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.5 こいくちしょうゆ 1 土しょうが 0.4 (炒め用) いため油 1 [みそ汁] しお 0.2 さつまいも 22 だいこん 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆(乾) 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[ごはん] 精白米 80 [八宝菜] 豚肉 20 かまぼこ 10 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークブイオン(缶) 3 水 10 [コーンシューマイ] ☆コーンシューマイ(小)(小麦) 2コ 揚げ油 4		
	エネルギー(kcal)	589	597	595	614	640	588	587	616	597	594	633	528	614
	たんぱく質(g)	22.6	24.2	24.1	22.4	25.7	21.0	25.1	22.6	21.2	24.0	26.0	20.6	22.5
	塩分(g)	1.5	1.8	2.1	2.2	2.2	2.0	2.5	2.4	2.1	2.5	2.9	2.9	1.1
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	塩分 g		
							A μg	RE	B1 mg	B2 mg	C mg			
	平均栄養摂取量	601	16	28	323	2.1	216	0.51	0.49	19	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26~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0		

〇毎日の給食には、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。

〇食品名に☆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。

〇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。

〇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	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
材料および使用量 (3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[黒糖ベビーパン] ★黒糖ベビーパン 1コ	[シーチキンごはん] 精白米 70
	[米粉チキンカレー] 皮なし鶏肉 20	[いそ煮] 豚肉 20	[かきたま汁] ★たまご 22	[ちゃんぽん] 豚肉 20	まぐろオイル漬 15
	じゃがいも 33	平天 15	冷凍とうふ 20	かまぼこ 10	さけ 2.8
	たまねぎ 44	ミニミニがんも 10	たまねぎ 22	★中華麺 60	うすくちしょうゆ 4.2
	にんじん 11	芽ひじき 2	えのきたけ 11	たまねぎ 22	水 91
	トマト缶詰(ダイス) 20	じゃがいも 33	青ねぎ 3	にんじん 11	[鶏肉のトマトクリーム煮]
	土しょうが 0.5	板こんにやく 20	しお 0.2	もやし 11	皮なし鶏肉 20
	にんにく 0.5	にんじん 16	うすくちしょうゆ 4	はくさい 16	じゃがいも 44
	いため油 1	さとう 3	かたくり粉 1	青ねぎ 3	たまねぎ 44
	しお 0.2	こいくちしょうゆ 4	だしこんぶ 1	しお 0.4	にんじん 16
	こしょう 0.03	けずりぶし 0.5	けずりぶし 1.5	こしょう 0.03	えのきたけ 6
	米粉カレールウ 13	水 40	水 130	うすくちしょうゆ 4	しめじ 6
	とりがらスープ 10	[おかかあえ]	[さばのしょうが煮]	かたくり粉 1	エリンギ 6
	水 90	はくさい 55	さば角切り(2cm角) 50	ポークフィヨン(缶) 8	パセリ(乾燥) 0.04
	[キャベツとハムのソテー]	ほうれんそう 16	土しょうが 1	水 130	いため油 1
	ハム(ボンレス)	粉かつお 0.3	さとう 2.5	[あげぎょうざ]	しお 0.8
	6×6ひょうし木切 10	さとう 1	さけ 2	★ギョーザ(小麦) 2コ	こしょう 0.02
	キャベツ 50	うすくちしょうゆ 2	みりん 1	揚げ油 4	★小麦粉 2
	いため油 0.5	いため油 0.5	こいくちしょうゆ 3		★バター 2
	しお 0.1		だしこんぶ 0.3		トマトケチャップ 5
	こしょう 0.02		水 6		トマトピューレ 5
	[ヨーグルト]				★牛乳 30
	★ヨーグルト(プラス) 1コ				★生クリーム 2
					チキンフィヨン(袋) 5
					水 20
					[ももカケル]
					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)	653	568	620	570	614
たんぱく質(g)	23.3	22.4	27.8	25.0	22.0
塩分(g)	1.7	1.6	1.8	2.4	2.0

献立紹介
18日(水)
五目豆

【材料・分量(4人分)】

牛肉	50g	さとう	大さじ1
乾燥大豆	60g	こいくちしょうゆ	大さじ1
つきこんにやく	60g	水(戻し水含む)	120ml
にんじん	30g		
三度豆	20g		

大豆をもっと知ろう

大豆にはどんな栄養素が含まれているの？

たんぱく質

カルシウム

食物せんい

鉄分

大豆は他の豆に比べてたんぱく質が豊富に含まれるため、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養満点な食材です。また、大豆は加工しやすく様々な形で私たちの食卓に登場しています。

肉や魚に負けないくらい、たんぱく質が豊富です。丈夫な身体を作ってくれます。

日本人が不足しがちな栄養素で、成長期の子どもたちの発育を支えてくれます。

腸をきれいにしてくれる働きがあり、便秘を防いでくれます。

血液を作るのに必要で、貧血を防いでくれます。

大豆からつくられる食べ物大集合!!

大豆

水に浸す

保温

大豆もやし

◇発芽させる

油揚げ

厚揚げ

揚げ

がんもどき

凍り豆腐

◇にがりを加える

凍結乾燥

くだいて加熱

しぼる

おから

豆乳

加熱

豆腐

湯葉

◇被膜

加熱

煮豆

発酵

みそ

しょうゆ

◇こうじ菌を加える

保温発酵

納豆

◇納豆菌を加える

寺納豆

◇こうじ菌を加える

油をしぼり加工する

食用油

マーガリン

脱脂大豆

いる

いり豆

くだいて粉にする

きな粉

節分

節分は邪気を払い、無病息災を祈る行事です。節分は季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいい、実は年に4回あります。旧暦では「立春」で冬が終わり、春になって1年が始まる、と考えられていたため、立春の前日の節分は行事として伝えられてきました。

2月3日の献立は節分献立です。焼いた煙で邪気を払うといわれている「いわし」と「福豆」が出ます。福豆は自分の年の数あるいは1つ多く豆を食べて1年の無事を祈ります。

水煮大豆を使って作ることもできます。