

令和8年3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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	19日(木)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 80	[ちらしずし] 精白米 60	[麦ごはん] 精白米 71	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[ごはん] 精白米 80	[ペーパーパン] ☆ペーパーパン 1コ	[わかめごはん] 精白米 80	[チキンピラフ] 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	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ
	[キムチ豚じゃが] 豚肉 20	だしこんぶ 0.3	おおもむぎ(押麦) 9	[ポタージュスープ] ベーコン 10	[とうふのチャップル] 豚肉 20	[いりどり煮] 皮なし鶏肉 25	[スパゲティマートソース] 合挽肉 25	炊き込みわかめ 1.6	皮なし鶏肉 20	[とうふの中華煮] 冷凍とうふ 60	[かきたま汁] ☆たまご 22	[米粉ポークカレー] 豚肉 20	[クリーミースープ] 皮なし鶏肉 15
	じゃがいも 66	さとう 3.3	皮なし鶏肉 10	(6×6拍子木切)	冷凍とうふ 100	じゃがいも 55	☆スパゲティ 35	豚肉 20	にんじん 7	冷凍とうふ 60	☆たまご 22	じゃがいも 33	ピーズピューレ 40
	たまねぎ 38	しお 0.6	☆たまご 28	じゃがいも 33	にんじん 20	つきこんにやく 20	にんじん 11	うすあげ 3	エリンギ 5	はくさい 44	たまねぎ 22	たまねぎ 44	ホールコーン 10
	にんじん 16	す 7.4	トック 20	たまねぎ 33	たまねぎ 40	にんじん 16	たまねぎ 55	つきこんにやく 10	オリーブ油 2	にんじん 11	青ねぎ 3	にんじん 11	スイートコーン 10
	いとこんにやく 20	高野豆腐(せん切り) 2	にんじん 11	にんじん 11	チンゲン菜 26	ごぼう 22	にんにく 0.5	さつまいも 33	しお 0.9	たまねぎ 27	しお 0.2	にんにく 0.5	たまねぎ 44
	白菜キムチ 10	ちくわ 8	たまねぎ 11	スイートコーン 15	はるさめ 7	たけのこ水煮 10	土しょうが 1	ささがきごぼう 5	こしょう 0.03	チンゲン菜 16	うすくちしょうゆ 4	土しょうが 0.5	パセリ(乾燥) 0.04
	にら 3	にんじん 11	青ねぎ 5	いため油 1	粉かつお 0.25	土しょうが 1	いため油 2	青ねぎ 3	とりがらスープ 8	いため油 1	かたくり粉 1	いため油 1	いため油 1
	さとう 2.5	干しいたけ 0.5	しお 0.5	しお 0.8	いため油 1	いため油 1	しお 0.2	みそ 10	水 84	しお 0.3	だしこんぶ 1	しお 0.2	しお 0.8
	こいくちしょうゆ 5	さとう 2.7	こしょう 0.03	こしょう 0.03	しお 0.25	さとう 4	こしょう 0.03	けずりぶし 1	[野菜スープ]	こしょう 0.03	けずりぶし 1.5	こしょう 0.03	こしょう 0.03
	☆白ごま 1	うすくちしょうゆ 2.7	うすくちしょうゆ 3	☆小麦粉 5	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 5	トマトケチャップ 10	水 130	ベーコン 10	さけ 1	水 130	トマトピューレ 7	ローリエ粉末 0.02
	☆ごま油 1	水 9	とりがらスープ 10	☆バター 5	こいくちしょうゆ 3.5	水 30	ウスターソース 6	[小松菜と平天の煮びたし]	☆アルファベットマカロニ 3	オイスターソース 1	さば角切り(2cm角) 50	水 115	☆牛乳 30
	けずりぶし 0.5	[すまし汁]	水 110	☆牛乳 30	みりん 1.2	[大根のいため煮]	[フライドポテト]	平天 10	☆アルファベットマカロニ 3	オイスターソース 1	さば角切り(2cm角) 50	水 115	☆生クリーム 2
	水 30	冷凍とうふ 20	[ピビンバ]	☆生クリーム 2	[いかメンチカツ]	うすあげ 2	じゃがいも 71	こまつな 44	じゃがいも 22	☆ごま油 0.3	土しょうが 1	[枝豆コーンソテー]	とりがらスープ 10
	[じゃこのおひたし]	ちらしかまぼ(桜ピンク) 5	牛肉(1cm巾) 20	とりがらスープ 8	☆いかメンチカツ(小麦)	1コ	揚げ油 4	みりん 2	たまねぎ 22	かたくり粉 1	さとう 3	むぎ枝豆 20	水 60
	しらす干し 3	ちらしかまぼ(梅) 5	にんじん 22	水 95	揚げ油 4	切干しだいこん 7	揚げ油 6	みりん 2	たまねぎ 22	かたくり粉 1	さとう 3	むぎ枝豆 20	水 60
	キャベツ 47	にんじん 5	チンゲン菜 44	[ポパイサラダ]	揚げ油 4	にんじん 8	しお(食卓塩) 0.1	うすくちしょうゆ 2	にんじん 11	とりがらスープ 5	さけ 1	ホールコーン 20	[白身魚フライ]
	チンゲン菜 16	えのきたけ 11	にんにく 0.5	キャベツ 35	揚げ油 4	いため油 0.8	しお(食卓塩) 0.1	けずりぶし 0.5	キャベツ 13	水 30	みりん 1	いため油 0.5	☆白身魚フライ(小麦) 1コ
	いため油 0.5	青ねぎ 3	いため油 0.9	にんじん 7	揚げ油 4	さとう 1.5	しお(食卓塩) 0.1	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5
	さとう 0.4	しお 0.2	さとう 2.5	にんじん 7	揚げ油 4	こいくちしょうゆ 2.5	しお(食卓塩) 0.1	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5
みりん 0.5	うすくちしょうゆ 4	こいくちしょうゆ 3.5	にんじん 7	揚げ油 4	けずりぶし 0.5	しお(食卓塩) 0.1	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
うすくちしょうゆ 1.5	だしこんぶ 1	☆白ごま 1.5	にんじん 7	揚げ油 4	水 20	しお(食卓塩) 0.1	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	けずりぶし 0.5	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	水 130	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	[豚肉と大根の煮物]	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	豚肉 20	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	だいこん 66	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	さとう 2.2	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	みりん 0.6	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	こいくちしょうゆ 3.5	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	けずりぶし 0.5	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	水 30	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	[ひなまつりプチゼリー]	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
	ひな祭りプチゼリー(桃) 1コ	☆ごま油 0.3	にんじん 7	揚げ油 4	[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	水 15	パセリ(乾燥) 0.04	[はるまき]	こいくちしょうゆ 1	しお 0.1	揚げ油 5	
エネルギー(kcal)	572	514	600	657	674	581	645	559	531	686	618	708	652
たんぱく質(g)	20.5	21.3	24.0	20.3	24.8	21.5	22.8	21.8	19.1	21.5	27.2	21.9	27.8
塩分(g)	1.6	3.0	1.9	2.4	1.3	1.6	1.9	2.6	2.1	1.6	1.9	1.6	2.9
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(%)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	塩分(g)		
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg				
平均栄養摂取量	615	15	27	335	2.1	228	0.50	0.48	24	5.4	2.0		
学校給食摂取基準(中学年)	650	15	27	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0		

○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  
 ○食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルギー(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。

# 給食思い出アンケート結果発表

大東市内の小学校12校の6年生に聞きました！

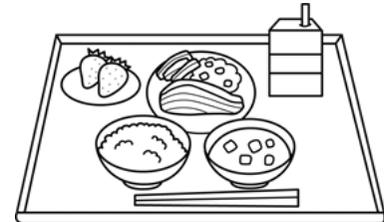
いよいよ3月、6年生にとっては小学校生活の終わりが近づいてきました。6年間食べてきた小学校での給食の思い出について、大東市内12校の6年生のみなさんにアンケートをとりましたので、その結果を発表します。給食の思い出をふりかえりながら、最後まで給食を楽しんでくださいね。

## Q1. あなたの一番好きな給食はなんですか？

### 給食人気メニュー

ベスト **5**

6年間食べてきた給食の中で一番好きな給食メニューを部門ごと(ごはん、パン、大おかず、小おかず、デザート)に1つ選んで書いてもらいました。12校のアンケートを集計した結果をランキング形式で発表します。みなさんの好きな給食は入っていましたか？



#### ごはん部門

- 1 わかめごはん
- 2 豚キムチごはん
- 3 白ごはん
- 4 ピラフ
- 5 かやくごはん

#### パン部門

- 1 あげパン
- 2 こくとうパン
- 3 デニッシュパン
- 4 メロンパン
- 5 ハニーパン

#### 大おかず部門

- 1 カレーシチュー
- 2 ポトフ
- 3 ラーメン
- 4 チリコンカーン
- 5 うどん

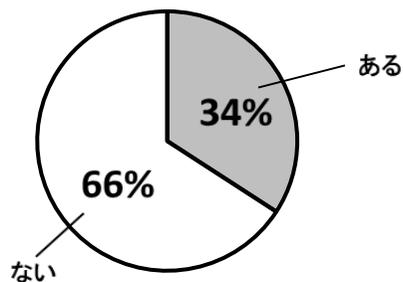
#### 小おかず部門

- 1 ビビンバ
- 2 カレーボール
- 3 フライドポテト
- 4 はるまき
- 5 いかナゲット

#### デザート部門

- 1 フルーツのよせもの  
(ナタデココ、カクテル、ミックスなど)
- 2 ゼリー
- 3 ヨーグルト
- 4 卒業ケーキ
- 5 冷凍みかん

## Q2. 苦手だったものが給食で食べられるようになった経験はありますか？



- ・赤飯が食べてみたらおいしかった。・トマトは嫌いだけどチリコンカーンは食べられた。
- ・エリンギが大嫌いでも絶対に食べたくなかったけど、給食のスパゲティがおいしくて、気づいたらエリンギも食べていた。
- ・豆が食べられなかったけど、給食で食べていたら、食べられるようになった。
- ・さばのみそにがきらいだったけど学校のはおいしくて食べられた。
- ・牛乳が苦手でしたが、6年間飲み続けたら飲めるようになった。

6年間の給食で、たくさんの思い出ができたね。



## Q3. あなたの給食の思い出エピソードを教えてください。



- ・ABCスープのローマ字がそろったこと。(三箇小) ・人気の給食のおかわりをじゃんけんで勝ち取ったこと。(住道南小) ・寒い日のみそ汁が体にしみた。(泉小)
- ・班机にして、みんなの顔を見て話しながら食べたこと。(四条小) ・もずくのスープが美味しすぎて3杯おかわりしたこと。(四条北小)
- ・体育で疲れた後に給食を食べて、いつもよりおいしく感じました。(諸福小) ・しおこんぶが食べられるかなと思ったけど食べてみたら食べられました。(灰塚小)
- ・はじめて食べたときめっちゃ美味しくてびっくりしたこと。(北条小) ・毎日10時30分におなかへって給食が待ち遠しかった。(深野小)
- ・4時間目のしんどい授業をおえてスッキリした後の給食が最高だった。(南郷小) ・給食のおかげで5、6時間目も頑張ろうと思えたこと。(住道北小)
- ・ナンが出たときは、すごくうれしくて特別な食べ物のような気がして、たくさんおかわりをしたことがいい思い出です。(氷野小)