

**みんなのイチオシレシピ**

**12日(火) こんにゃくとちくわのみそ炒め**

**27日(水) ガパオライス風**

**今月の月替わりカレー**

**8日(金) ビーンズカレー**

**1日(金) 柏餅**

柏餅は、端午の節句に食べられる和菓子で、あんを入れた餅を柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途切れない縁起のよいものとされています。季節の行事とともに、昔からの意味を感じながら味わいたいですね。

1日(金)の給食には「柏餅」が登場します。お楽しみに！

**和三蜜**

和三蜜は、さとうきびから作られる日本の伝統的な砂糖で、優しい甘さと上品な風味の味わいが特徴です。主に香川県などで作られ、職人の手作業で丁寧に仕上げられます。口どけがよく、和菓子によく使われます。素材の味を引き立てる甘みを楽しみたいですね。

7日(木)の給食には「和三蜜パン」が登場します。味わって食べましょう。

**レンズ豆**

レンズ豆は、平たい形がレンズに似ていることから名前がついた豆です。たんぱく質や鉄分、食物繊維が豊富で、体づくりや貧血予防に役立ちます。水でもどす必要がなく、短い時間でやわらかくなるのも特徴です。スープやカレー、サラダなど、さまざまな料理でおいしく食べられます。

8日(金)の給食には「ビーンズカレー」が登場します。たくさん食べましょう。

1日(金)	エネルギー 750 kcal たんぱく質29.6g 塩分1.8g	行事食 こどもの日献立
白ごはん	100	高野豆腐の含め煮
鶏の中華炒め	30	高野豆腐
皮なし鶏肉	55	しお
はくさい	11	とうとう
にんじん	33	みりん
たまねぎ	20	うすくちしょうゆ
もやし	10	けずりぶし
だけのこ水煮	0.5	米ぬか油
干しいたけ	0.4	しお
土しょうが	0.5	こしょう
米ぬか油	0.25	さけ
しお	0.03	ほうれん草のしらす和え
こしょう	0.5	うすくちしょうゆ
さけ	0.5	こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ	1.5	しらす干し
こいくちしょうゆ	1.5	かたくり粉
かたくり粉	1.5	うすくちしょうゆ
ポークフィヨン(缶)	3	みりん
水	5	
		★牛乳
		1本

**11日(月) ダッカルビ**

ダッカルビは、鶏肉や野菜をコチジャンペースのたれで炒めて作る韓国料理です。キャベツやさつまいもなども加えられ、甘い味付けが特徴です。たんぱく質や野菜を一度にとれるのも魅力です。ごはんとの相性もよく、食欲をそそる一品として人気があります。

11日(月)の給食には、「ダッカルビ」が登場します。甘い味付けを楽しみながら食べてください。

**ペンネ**

ペンネは、筒状で斜めに切られた形が特徴の Pasta で、イタリアで生まれました。表面に溝があり、ソースがよくからむのが魅力です。トマトソースやクリームソース、グラタンなどさまざまな料理に使われます。見た目もかわいらしく、食べごたえのある Pasta です。

14日(木)の給食には、「ミートペンネ」が登場します。ミートソースとの組み合わせを楽しみつつ味わって食べましょう。

**20日(水) にんじんしりしり**

にんじんしりしりしりしり、沖縄県の郷土料理で、細切りにしたにんじんを炒めて作ります。「しりしり」とは、すりおろすという意味の方言です。ツナや卵と一緒に調味することが多く、にんじんの甘みを引き立ちます。にんじんは、ビタミンAが豊富で体の調子を整える働きもあります。

20日(水)の給食には、ツナと大豆の華を使用した「にんじんしりしり」が登場します。残さず食べましょう。

**7日(木) 和三蜜パン**

和三蜜パン(乳・小麦) 1コ

**じゃがいもインド風煮**

豚肉 30  
じゃがいも 70  
たまねぎ 22  
にんじん 11  
土しょうが 0.5  
にんにく 0.5  
米ぬか油 0.5  
カレー粉 0.5  
さとう 1.5  
こいくちしょうゆ 3  
しお 0.1  
こしょう 0.03  
水 25

**切干大豆サラダ**

まぐろオイル漬 10  
切干しだいこん 5  
にんじん 6  
和風ドレッシング 8

★牛乳 1本

8日(金)	エネルギー 888 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.4g	食育の日
白ごはん	100	豚肉のビーンスカレー
鶏肉コロッケ(小麦)	1コ	豚ひき肉
米ぬか油	6	ひきわり大豆
皮なし鶏肉	30	レンズまめ
にんにく	0.25	たまねぎ
しお	0.05	にんじん
米ぬか油	0.3	にんにく
キャベツ	40	土しょうが
とりがらスープ	25	しお
カレー粉	0.13	こしょう
ルルガ ソリアーガル	13	さとう
水	0.1	こいくちしょうゆ
		★牛乳
		1本

11日(月)	エネルギー 746 kcal たんぱく質32.9g 塩分2.0g
白ごはん	100
ダッカルビ	小松菜と春雨の炒め物
皮なし鶏肉	60
キャベツ	42
にんじん	18
たまねぎ	42
にら	6
にんにく	0.36
土しょうが	0.36
米ぬか油	0.6
さとう	2
さけ	0.6
こいくちしょうゆ	3.4
トマトケチャップ	7
コチジャン	2.4
かたくり粉	0.36
	★牛乳 1本

12日(火)	エネルギー 731 kcal たんぱく質32.0g 塩分2.3g
白ごはん	100
鶏の生姜煮	切干の和え物
さば素焼き	1切
米ぬか油	0.2
つやだれ	6
土しょうが	2.7
米ぬか油	0.5
さとう	12
さけ	0.5
みりん	0.1
	★牛乳 1本

13日(水)	エネルギー 858 kcal たんぱく質33.2g 塩分1.3g
白ごはん	100
鶏肉の唐揚げ	かつお和え
鶏肉(皮つき)	4
土しょうが	3
にんにく	9
こいくちしょうゆ	12
かたくり粉	2.4
米ぬか油	0.8
水	0.4
	★牛乳 1本

14日(木)	エネルギー 879 kcal たんぱく質29.5g 塩分2.6g
★コッペパン	★コッペパン(乳・小麦) 1コ
ミートペンネ	ごぼうサラダ
合挽肉	25
★パン(小麦)	20
にんじん	15
にんにく	1
たまねぎ	44
エリンギ	5
オリーブ油	0.7
しお	1
こしょう	0.03
赤ワイン	2
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	5
パセリ	0.03
オレガノ	0.03
	★牛乳 1本

15日(金)	エネルギー 754 kcal たんぱく質32.0g 塩分1.4g
白ごはん	100
豚肉のオイスターソース炒め	揚げシューマイ
豚肉	15
たまねぎ	20
だけのこ水煮	20
干しいたけ	8
にら	10
米ぬか油	0.5
さとう	1
こいくちしょうゆ	3
しお	0.2
こしょう	2
ポークフィヨン(缶)	3
水	5
かたくり粉	1
	★牛乳 1本

18日(月)	エネルギー 774 kcal たんぱく質36.0g 塩分2.9g
白ごはん	100
関東煮	いかキムチ
皮なし鶏肉	20
平天	15
じゃがいも	55
板こんにゃく	20
にんじん	22
さとう	3.7
こいくちしょうゆ	4.5
けずりぶし	0.5
水	50
ミニミニがんも	15
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	1.5
水	30
	★牛乳 1本

19日(火)	エネルギー 829 kcal たんぱく質35.1g 塩分3.3g
★ハニーパン	★ハニーパン(乳・小麦) 1コ
鮭のクリーム煮	チキンナゲット
鮭身切り	30
にんじん	11
たまねぎ	33
むぎ枝豆	8
しめじ	6
米ぬか油	0.5
しお	0.3
こしょう	0.03
さけ	0.4
★ホワイトルウ	11
	★牛乳 1本

20日(水)	エネルギー 798 kcal たんぱく質27.0g 塩分1.8g
白ごはん	100
ハンバーグBBQソース	にんじんしりしり
ハンバーグ(鶏豚)	1コ
米ぬか油	0.2
たまねぎ	12
米ぬか油	0.1
トンカツソース	5
トマトケチャップ	5
水	6
	★牛乳 1本

21日(木)	エネルギー 729 kcal たんぱく質26.4g 塩分2.6g
菜めし	白菜のおかか
精白米	100
菜めし	2.86
豆腐のチャンプル	白菜のおかか
豚肉	8
冷凍とうふ(大)	30
にんじん	16
たまねぎ	33
チンゲン菜	22
マロニー	6
粉かつお	0.2
米ぬか油	0.5
しお	0.3
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3
みりん	1
	★牛乳 1本

22日(金)	エネルギー 746 kcal たんぱく質30.4g 塩分2.1g
白ごはん	100
セルフチキンライス	セルフチキンライス
皮なし鶏肉	40
さけ	0.8
たまねぎ	55
にんじん	0.6
エリンギ	12
チンゲン菜	0.3
こしょう	0.03
トマトケチャップ	28
しお	0.1
豚肉のガーリック炒め	0.02
豚肉	30
たまねぎ	33
しめじ	10
パセリ	0.3
にんにく	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.5
水	2.5
	★牛乳 1本

25日(月)	エネルギー 830 kcal たんぱく質31.5g 塩分2.2g
白ごはん	100
肉団子の甘酢あんかけ	煮びたし
ミートボール	40
米ぬか油	4
にんじん	22
たまねぎ	55
ピーマン	16
だけのこ水煮	15
干しいたけ	1
米ぬか油	1
さとう	4
す	1.5
こいくちしょうゆ	5
かたくり粉	1
ポークフィヨン(缶)	3
水	30
	★牛乳 1本

26日(火)	エネルギー 751 kcal たんぱく質30.7g 塩分3.0g
★コッペパン	★コッペパン(乳・小麦) 1コ
洋風含め煮	野菜炒め
皮なし鶏肉	15
ピーマン	33
じゃがいも	11
たまねぎ	50
にんじん	16
パセリ	2.5
しお	0.5
こしょう	0.02
とりがらスープ	6
水	30
	★牛乳 1本

27日(水)	エネルギー 812 kcal たんぱく質30.9g 塩分2.6g
白ごはん	100
ガパオライス風	小松菜のサラダ
豚ひき肉	50
たまねぎ	55
ピーマン	15
赤ピーマン	10
にんにく	0.2
米ぬか油	0.5
さとう	3
うすくちしょうゆ	0.5
こいくちしょうゆ	1
オイスターソース	7
レモン果汁	1.5
一味唐辛子	0.05
	★牛乳 1本

28日(木)	エネルギー 708 kcal たんぱく質32.2g 塩分3.0g
わかめごはん	あじの南蛮漬
精白米	100
炊き込みわかめ	2.7
あじ(養粉付き)	1切
ほうれん草	6
にんじん	5
たまねぎ	15
さとう	3
こいくちしょうゆ	4.5
水	6
	★牛乳 1本

29日(金)	エネルギー 733 kcal たんぱく質25.9g 塩分1.9g
白ごはん	100
ポークハヤシライス	枝豆コーン
豚肉	40
じゃがいも	30
たまねぎ	44
にんじん	10
たまねぎ	0.5
しお	0.15
こしょう	0.03
ルルガ ソリアーガル	11
水	70
	★牛乳 1本

【給食献立表の見方】

①献立名は太字・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。

②のマークの日は、スプーンも持参してください。

③のマークの日は、食育のおかすがつきます。

④食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油)です。

※ただし、中学校ではえびの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』

①加工食品の食品名の後に( )で記載しています。

【例】パン(小麦・乳)

②加工食品に使用されている原材料については、前月26日以降にホームページで確認することができます。『大東市 中学校給食』で検索いただくか、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。

大東市教育委員会  
中学校給食ホームページ