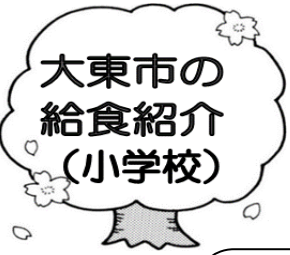


令和8年4月分

日付	28日(火)	30日(木)
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ツナコーンライス]	[黒糖パン]
	精白米 65	☆黒糖パン 1コ
	まぐろオイル漬 15	[チリコンカーン]
	にんじん 11	大豆(水煮) 15
	ホールコーン 10	豚ひき肉 20
	しお 0.6	ベーコン(6×6ひょうし木切) 5
	こしょう 0.03	☆シエルマカロニ 10
	さけ 1	たまねぎ 44
	うすくちしょうゆ 0.5	にんじん 16
	とりがらスープ 5	エリンギ 6
	水 86	にんにく 0.5
	[ポトフ]	いため油 1
	ウインナー 20	しお 0.5
	じゃがいも 66	こしょう 0.03
	たまねぎ 55	赤ワイン 1
	にんじん 16	トマトケチャップ 7
	しめじ 6	トマトピューレ 10
	しお 0.6	ウスターソース 1
	こしょう 0.03	チリパウダー 0.05
	ポークフィヨン(袋) 5	とりがらスープ 10
	水 50	水 70
	[ミンチカツ]	[春野菜のサラダ]
	☆ミンチカツ(小麦) 1コ	キャベツ 44
	揚げ油 4	グリーンアスパラ 10
		[ごまドレッシング]
	☆ごまドレッシング 1袋	
エネルギー(kcal)	675	634
たんぱく質(g)	25.0	24.2
塩分(g)	2.2	2.2



大東市の給食紹介(小学校)

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。
ご家庭では、給食の献立表を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。
☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のたまねぎ・ひょうたんかぼちゃ・トマト・米の使用を予定しています。
☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。



☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。



☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。



☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうち1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。



☆給食費☆

物価高騰による保護者の経済的負担を軽減するために、給食費を無償化しています。食材費以外の光熱水費や人件費等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。

1食分食材費の予算
低学年(1・2年)290円
中学年(3・4年)300円
高学年(5・6年)310円



☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。環境に配慮したストローレス対応の牛乳パックです。



☆ごはん☆

週4回はごはんが主食です。精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。種類は白ごはんの他、わかめごはんやかやくごはん、ピラフなどの味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや麦ごはんもあります。



☆パン☆

週1回(火曜または木曜)はパンが主食です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。種類はコッペパン・黒糖パン・ハニーパン・あげパン・ナン・メロンパンなどがあります。衛生面に配慮してパンは個包装となっています。

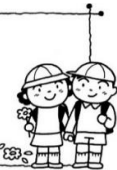


☆おかず☆

栄養面、し好面を考えておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。



1年生の給食は、4月17日(金)から始まります。



献立紹介 23日(木) たけのこごはん

材料・分量(大人4人分)

精白米	2合	しお	小さじ1/2
皮なし鶏肉	60g	さとう	小さじ1/2
うすあげ	20g	さけ	小さじ1
たけのこ	200g	みりん	小さじ1
にんじん	20g	うす口しょうゆ	大さじ2
		水	400cc
		(炊飯器に合わせる)	

作り方

- ①たけのこ(生)は、前日にゆでる。鍋に水と米ぬかを入れ、たけのこを入れる。強火で沸騰したら、中火にして、30分程ゆでる。ゆで汁につけたまま冷ます。冷めてから皮をはずし、水洗いする。
- ②たけのこ…1センチ巾短冊切りにんじん…せん切り うすあげ…5ミリ巾短冊切り
- ③米と分量の水、材料、調味料を入れ炊飯器で炊く。

春の訪れを感じさせてくれるたけのこ。生ならではの風味を感じられるのは、今だけです。小学校では毎年4月に生のたけのこを使った『たけのこごはん』が登場します!

