

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[チキンピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[ごはん] 精白米 75	[わかめごはん] 精白米 80	[麦ごはん] 精白米 71	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[やきめし] 精白米 70	[ごはん(減量)] 精白米 70	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	
	[とうふのチャンプル] 豚肉 20 冷凍とうふ 100 にんじん 20 たまねぎ 40 チンゲン菜 26 はるさめ 7 粉かつお 0.25 いため油 1 しお 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.2	皮なし鶏肉 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 とりがらスープ 8 水 84 [キャベツのポトフ] ベーコン 10 (6×6拍子木切り) ウインナー 10	[みそ汁] 冷凍とうふ 20 うすあげ 3 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	[キムチ豚じゃが] 豚肉 20 じゃがいも 66 ちらしかまほこ(星黄) 3 ちらしかまほこ(星オレンジ) 3 いとこんにやく 20 白菜キムチ 10 にら 3 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 5 ☆白ごま 1 ☆ごま油 0.5 けずりぶし 0.5 水 30	[炊き込みわかめ] 炊き込みわかめ 1.6 ちらしかまほこ(星黄) 3 ちらしかまほこ(星オレンジ) 3 うすあげ 3 ☆そうめん 10 にんじん 5 チンゲン菜 11 しお 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 150	[わかつめ] おおむぎ(押麦) 9 [米粉チキンカレー] 豚肉 20 大豆(水煮) 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 16 しめじ 10 にんにく 0.5 トマト缶詰(ダイス) 20 にんにく 0.5 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 水 90	[ポークビーンズ] 水 96 [米粉チキンカレー] 豚肉 20 大豆(水煮) 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 16 しめじ 10 にんにく 0.5 トマト缶詰(ダイス) 20 土しょうが 0.5 にんにく 0.5 パセリ(乾燥) 0.04 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 水 90	ハム(ボンレス) 11 (6ミリ角) うすあげ 5 にんじん 12 ピーマン 5 にんにく 0.2 土しょうが 0.2 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 うすくちしょうゆ 4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 さとう 0.6 とりがらスープ 10 水 90	肉きざみうどん] [ポタージュースープ] 豚肉 15 うすあげ 5 たまねぎ 60 にんじん 6 にんじん 6 しめじ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 140	皮なし鶏肉 10 じゃがいも 33 たまねぎ 33 にんじん 11 スイートコーン 15 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 8 まぐろオイル漬 30 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8	うすあげ 3 つきこんにあく 9 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [五目汁] カットすり身 20 にんじん 11 青ねぎ 5 えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 130 [あじのフライ] ☆あじフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5	[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 たまねぎ 11 青ねぎ 5 しお 0.2 水 120 [ピビンバ] 牛肉 20 (1cm巾) にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3 [フローズンヨーグルト] ☆フローズンヨーグルト 1コ	
	[きんぴらごぼう] ささがきごぼう 25 にんじん 11 いため油 0.6 さとう 1.2 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.2 ☆白ごま 0.5 水 2	じゃがいも 44 たまねぎ 33 にんじん 16 キャベツ 33 しめじ 6 いため油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50	[さばのしょうが煮] さば角切り 50 (2cm角) 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 6	[キャベツと塩昆布炒め] キャベツ 55 塩こんぶ 1 (細切り・減塩) いため油 0.3 うすくちしょうゆ 0.5	[いかなゲット] ☆いかなゲット(小麦) 2コ 揚げ油 4 [七タゼリー] 七タゼリー 1コ	[ひじきサラダ] 芽ひじき 0.8 むき枝豆 5 キャベツ 28 ホールコーン 5 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング クラス1本	[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 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 25 たけのこ水煮 7 干しいたけ 0.5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1.1 だしこんぶ 0.3 ポークパイオン(缶) 9 水 120 [あげぎょうざ] ☆ギョーザ(小麦) 2コ 揚げ油 4	[シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 30 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8	[ラタトゥーユ] ベーコン 15 (6×6拍子木切り) なす 16 ズッキーニ 11 たまねぎ 16 かぼちゃ 11 トマト缶詰(ダイス) 11 にんにく 0.1 オリーブ油 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ローリエ粉末 0.02 赤ワイン 1	えのきたけ 11 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 さけ 0.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 水 130 ☆あじフライ(小麦) 1コ 揚げ油 5	えのきたけ 11 牛肉 20 しお 0.2 にんじん 22 チンゲン菜 44 にんにく 0.5 いため油 0.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 ☆白ごま 1.5 ☆ごま油 0.3 ☆フローズンヨーグルト 1コ	
	エネルギー(kcal)	606	581	592	540	633	567	655	582	588	657	553	635
	たんぱく質(g)	22.5	20.9	25.8	19.0	20.5	19.3	24.4	23.4	24.1	23.2	27.2	24.2
	塩分(g)	1.5	2.1	2.0	1.4	2.6	1.5	2.0	2.6	1.7	2.5	2.3	1.7
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal 603	たんぱく質 % 15	しぼう % 28	カルシウム mg 332	鉄 mg 2.0	ビタミン A μgRE 226 B1 mg 0.49 B2 mg 0.48 C mg 21				食物繊維 g 4.9	塩分 g 2.0	
	学校給食摂取基準(中学年)	エネルギー kcal 650	たんぱく質 % 15-20% 以下	しぼう % 25-30% 以下	カルシウム mg 350	鉄 mg 3.0	ビタミン A μgRE 200 B1 mg 0.40 B2 mg 0.40 C mg 20				食物繊維 g 5.0	塩分 g 2.0	

学校給食献立表は7・8月の配付となります。
夏休みをはさみますが、ご家庭での保管をよろしくお願ひします。

○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。



○令和8年4月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費については公費負担となり、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、インフルエンザ等による学級閉鎖などの影響で食材または献立が一部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	27日(木)	28日(金)	31日(月)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 80	[豚キムチごはん] 精白米 65	
	[スパゲティソース] 合挽肉 25 ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 55 にんにく 0.5 土しょうが 1 いため油 2 しお 0.2 こしょう 0.03 トマトケチャップ 10 ウスターソース 6	[米粉ポークカレー] 豚肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03	豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ 16 (1cmカット・冷凍) 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	
	[野菜スープ] ベーコン (6×6拍子木切り) 7 じゃがいも 15 たまねぎ 16 にんじん 8 キャベツ 9 パセリ(乾燥) 0.04 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 だしこんぶ 0.4 ポークパイオン(缶) 4 水 85	[大豆の華サラダ] 大豆の華(ルーク) 3 まぐろオイル漬 5 キャベツ 35 いため油 0.5	[五目たまごスープ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 ☆たまご 22 はるさめ 4 たまねぎ 11 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポークパイオン(缶) 10 水 120	
	[ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	水 115 [ノンエッグマヨ] ノンエッグマヨ クラス1本	☆たまご 22 はるさめ 4 たまねぎ 11 たけのこ水煮 5 青ねぎ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 ポークパイオン(缶) 10 水 120 [ももカクテル] もも缶 20 冷凍ゼリー(レモン) 30	
	エネルギー(kcal)	665	650	544
	たんぱく質(g)	26.1	20.6	21.9
	塩分(g)	2.5	1.5	2.2



野菜を食べよう



野菜は、ビタミンや無機質、食物繊維が多く含まれています。体の中ではおもに体の調子をととのえる働きがあります。
一日350gの野菜を食べると、健康によいと言われています。いろいろな野菜を食事に取り入れて食べましょう。

旬の野菜はおいしいよ!

旬とは、野菜などがよくとれて、味がもっともよい時季のことです。同じ野菜でも、産地によって気候がちがうので、旬がかわります。
近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりましたが、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら、おいしくいただきましょう。

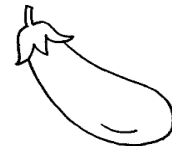
夏が旬の野菜

夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。
いろいろな夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。



トマト

体の調子を整え、夏風邪に負けない抵抗力をつけるビタミンA、Cが豊富。



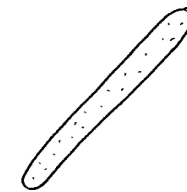
なす

水分が多く、身体の熱を冷ます働きがある。



ピーマン

カロテンやビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは厚い果肉があることで、加熱しても損失しにくい。



きゅうり

90%以上が水分で、利尿作用があり、むくみ、のぼせを改善する。

【材料・分量(4人分)】

ベーコン	90g	にんにく	1片
なす	100g	オリーブ油	小さじ1
ズッキーニ	70g	しお	小さじ1/4
たまねぎ	100g	こしょう	少々
かぼちゃ	70g	ローリエ粉末	少々
トマト缶詰(ダイス)	70g	赤ワイン	小さじ1

【作り方】

- ① ベーコン…1センチ巾、なす…1センチ巾いちょう切り、ズッキーニ…1センチ巾半月切り、たまねぎ…くし切り、かぼちゃ…一口大、にんにく…みじん切り
- ② フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、なすの順に加え、炒める。
- ③ トマト缶詰を汁ごと加え、しおこしょうをし、ローリエを入れ、ふたをして弱火で蒸し煮にする。
- ④ 仕上げに赤ワインを入れる。 ※こげるようであれば、水を加えてください。

給食レシピ 紹介

14日(火)
ラトウユ

