

日付	1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)											
材料および使用量（3・4年生量）（g）	[ごはん] 精白米 75		[ごはん] 精白米 75		[ごはん] 精白米 75		[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ		[ごはん] 精白米 75		[ハムピラフ] 精白米 65		[青菜わかめごはん] 精白米 80		[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ		[ひじき大豆ごはん] 精白米 60		[ごはん] 精白米 75		[ごはん] 精白米 75		[ごはん] 精白米 75		[黒糖ベビーパン] ☆黒糖ベビーパン 1コ											
	[とうふのチャンプル]		[わかめトック]		[みそおでん]		[キャベツのポトフ]		[中華風たまごスープ]		ハム(ボンレス・6mm角) 15		菜めし 0.6		[スパゲティミートソース]		大豆(水煮) 10		[関東煮]		[厚揚げと豚肉のみそ煮]		[かきたま汁]		[ピリからラーメン]											
	豚肉 20		皮なし鶏肉 20		皮なし鶏肉 20		ベーコン 10		豚肉 10		たまねぎ 11		炊き込みわかめ 1.4		合挽肉 25		皮なし鶏肉 9		皮なし鶏肉 20		豚肉 20		☆たまご 22		鶏挽肉 20											
	冷凍とうふ 100		カットわかめ 0.6		平天 20		(6×6拍子木切り)		冷凍とうふ 20		にんじん 7		[きりたんぽ風]		☆スパゲティ 35		うすあげ 1.5		平天 12		冷凍厚揚げ 50		じゃがいも 22		さけ 0.5											
	にんじん 20		トック 20		じゃがいも 44		ウインナー 10		☆たまご 25		エリンギ 5		豚肉 15		にんじん 11		芽ひじき 1.3		ミニミニがんも 12		たまねぎ 33		☆ささめふ 1.5		☆中華麺 60											
	たまねぎ 40		にんじん 11		板こんにやく 20		じゃがいも 44		もやし 11		オリーブ油 2		ちくわ 25		たまねぎ 55		にんじん 6		じゃがいも 66		キャベツ 33		たまねぎ 22		はくさい 16											
	チンゲン菜 26		たまねぎ 11		だいこん 44		たまねぎ 33		青ねぎ 3		しお 0.8		マロニー(5cmカット) 4		にんにく 0.5		みりん 2		板こんにやく 24		にんじん 16		えのきたけ 11		にんじん 1											
	はるさめ 7		青ねぎ 5		にんじん 16		にんじん 16		しお 0.3		こしょう 0.03		はくさい 22		土しょうが 1		うすくちしょうゆ 2		にんじん 19		ピーマン 11		青ねぎ 3		しめじ 11											
	粉かつお 0.25		しお 0.2		三度豆 5		キャベツ 33		こしょう 0.03		とりがらスープ 8		にんじん 11		いため油 2		こいくちしょうゆ 4.1		にんじん 4		土しょうが 0.5		しお 0.2		青ねぎ 3											
	いため油 1		こしょう 0.03		さとう 3		しめじ 6		うすくちしょうゆ 4		水 83		しめじ 11		しお 0.2		水 76		こいくちしょうゆ 5		いため油 1		うすくちしょうゆ 4		土しょうが 0.5											
	しお 0.25		うすくちしょうゆ 3		うすくちしょうゆ 1		いため油 0.5		かたくり粉 1.1		[ホタージュスープ]		青ねぎ 3		こしょう 0.03		[豚汁]		けずりぶし 1.2		さけ 0.5		かたくり粉 1		いため油 0.5											
	こしょう 0.02		とりがらスープ 10		みそ 6		しお 0.4		だしこんぶ 0.3		皮なし鶏肉 10		土しょうが 0.5		トマトケチャップ 10		豚肉 20		水 50		さとう 1.5		だしこんぶ 1		しお 0.1											
	こいくちしょうゆ 3.5		水 120		白みそ 2		こしょう 0.02		ポークブイヨン(缶) 9		じゃがいも 33		しお 0.1		ウスターソース 6		じゃがいも 33		[キャベツと塩昆布炒め]		こいくちしょうゆ 2.5		けずりぶし 1.5		さとう 1											
	みりん 1.2		[豚肉のビビンバ]		水 30		うすくちしょうゆ 1		水 120		たまねぎ 33		さけ 1		[チンゲンサイのスープ]		たまねぎ 22		キャベツ 55		みりん 2		水 130		こいくちしょうゆ 1											
	[にんじんしりしり]		豚肉(1cm巾) 20		[おひたし]		とりがらスープ 8		[タッカルビ丼]		にんじん 11		うすくちしょうゆ 2		皮なし鶏肉 10		にんじん 11		塩こんぶ(細切り・減塩) 1		みそ 5		[さばのしょうが煮]		みそ 10											
	にんじん 38		にんじん 22		チンゲン菜 16		水 50		皮なし鶏肉 25		スイートコーン 15		こいくちしょうゆ 2		チンゲン菜 11		青ねぎ 3		いため油 0.3		とりがらスープ 5		さば角切り(2cm角) 50		トウバンジャン 0.1											
	まぐろオイル漬 12		チンゲン菜 44		キャベツ 47		[ミンチカツ]		たまねぎ 22		いため油 1		けずりぶし 2		たまねぎ 11		みそ 10		うすくちしょうゆ 0.5		[ちくわの天ぷら]		土しょうが 1		水 130											
	大豆の華(フレク) 1.5		にんにく 0.5		粉かつお 0.3		☆ミンチカツ(小麦) 1コ		キャベツ 22		しお 0.9		水 120		しお 0.2		けずりぶし 1		[ふりかけ]		ちくわ(1/2本) 1コ		さとう 2.5		[いかナゲット]											
	いため油 0.5		いため油 0.9		さとう 0.4		揚げ油 5		にんじん 7		こしょう 0.03		[あじのフライ]		こしょう 0.02		水 130		ふりかけ 1袋		☆小麦粉 4		さけ 2		☆いかナゲット(小麦) 2コ											
	うすくちしょうゆ 1		さとう 2.5		みりん 0.5		[ソース]		しめじ 5		☆小麦粉 5		☆あじフライ(小麦) 1コ		うすくちしょうゆ 1.5		[切干し大根のごまあえ]				水 5		みりん 1		揚げ油 4											
水 3		こいくちしょうゆ 3.5		うすくちしょうゆ 1.5		ソース(とんかつ) 1袋		にら 5		☆バター 5		揚げ油 5		だしこんぶ 0.4		チンゲン菜 33				揚げ油 2.5		こいくちしょうゆ 3														
		☆白ごま 1.5		いため油 0.5				にんにく 0.5		☆牛乳 30				ポークブイヨン(缶) 3		切干しだいこん 4						だしこんぶ 0.3														
		☆ごま油 0.3		[塩こんぶ]		塩こんぶ(個包装) 1袋		こいくちしょうゆ 3.5		☆生クリーム 2				水 90		☆白ごま 1						水 6														
								コチジャン 0.6		とりがらスープ 8				[ヨーグルト]		さとう 0.5																				
								トウバンジャン 0.02		水 95				☆ヨーグルト(プラス) 1コ		みりん 1																				
								さとう 1.5		[ももカクテル]						うすくちしょうゆ 1.5																				
								さけ 0.5		もも缶 20						いため油 0.5																				
								いため油 0.5		冷凍ゼリー(レモン) 30						[ミニフィッシュ]																				
								かたくり粉 0.5								ミニフィッシュ 1袋																				
エネルギー(kcal)	617		568		542		653		543		599		627		643		523		566		631		608		610											
たんぱく質(g)	24.0		22.0		22.2		26.2		24.2		19.5		28.0		26.5		24.5		23.7		24.7		27.2		26.0											
塩分(g)	1.2		1.6		2.2		2.6		1.7		2.3		2.8		2.3		2.9		1.7		1.8		1.8		2.6											
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	塩分 g	○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。																							
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg																										
平均栄養摂取量		601	16	28	329	2.0	244	0.50	0.49	25	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28～30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0																								

○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	21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[さつまいもごはん]		[ごはん]		[ごはん]		[ごはん]		[コッペパン]		[わかめごはん]		[ごはん]		[チキンピラフ]		
	精白米	65	精白米	80	精白米	80	精白米	80	☆コッペパン	1コ	精白米	80	精白米	80	精白米	65	
	さつまいも	22	[米粉キーマカレー]		[キムチ豚じゃが]		[秋のみそ汁]		[チリコンカーン]		炊き込みわかめ		1.6	[タイピーエン]		皮なし鶏肉	20
	しお	1	合挽肉	25	豚肉	20	さつまいも	22	大豆(水煮)	15	[鶏の中華炒め]		豚肉	10	たまねぎ	11	
	さけ	2	ひきわり大豆	15	じゃがいも	66	えのきたけ	11	豚ひき肉	20	皮なし鶏肉	20	にんじん	6	にんじん	7	
	水	89	じゃがいも	33	たまねぎ	38	しめじ	11	ベーコン	5	☆うずら卵	15	たまねぎ	22	エリンギ	5	
	[やっこ煮]		たまねぎ	44	にんじん	16	まいたけ	6	(6×6拍子木切り)		はくさい	55	干しいたけ	0.5	オリーブ油	2	
	冷凍とうふ(大)	80	にんじん	11	いとこんにやく	20	青ねぎ	3	☆シエルマカロニ	10	にんじん	11	もやし	10	しお	0.9	
	豚肉	20	トマト缶詰(ダイス)	20	白菜キムチ	10	みそ	10	たまねぎ	44	たまねぎ	33	ちくわ	5	こしょう	0.03	
	いとこんにやく	20	土しょうが	0.5	にら	3	煮干し	1	にんじん	16	もやし	22	はるさめ	7	とりがらスープ	8	
	はくさい	44	にんにく	0.5	さとう	2.5	だしこんぶ	0.3	エリンギ	6	たけのこ水煮	10	青ねぎ	5	水	84	
	にんじん	11	いため油	1	こいくちしょうゆ	5	水	130	にんにく	0.5	干しいたけ	0.5	しお	0.3	[かぼちゃのクリームスープ]		
	白ねぎ	5	しお	0.2	☆白ごま	1	[さんまのしょうがだれ]		いため油	1	土しょうが	0.4	こしょう	0.03	ウインナー	15	
	こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.03	☆ごま油	0.5	さんま	30	しお	0.5	いため油	1	さけ	1	かぼちゃピューレ	30	
	うすくちしょうゆ	2	米粉カレールウ	13	けずりぶし	0.5	(鰹粉付き・7gカット)		こしょう	0.03	しお	0.2	みりん	1	スイートコーン	11	
	みりん	1	とりがらスープ	10	水	30	揚げ油	4	赤ワイン	1	こしょう	0.03	うすくちしょうゆ	3.5	かぼちゃ	30	
	けずりぶし	1.5	水	80	[おかかあえ]		土しょうが	0.2	トマトケチャップ	7	さけ	0.5	とりがらスープ	10	たまねぎ	48	
	水	30	[りっちゃんサラダ]		はくさい	55	さとう	2.3	トマトピューレ	10	うすくちしょうゆ	1.5	水	130	パセリ(乾燥)	0.04	
	[きんぴらごぼう]		ハム	5	にんじん	11	さけ	1.5	ウスターソース	1	こいくちしょうゆ	1.5	[シーチキンのそぼろ煮]		いため油	1	
	ささがきごぼう	25	(ボンレス・6×6拍子木切り)		ほうれんそう	16	みりん	0.4	チリパウダー	0.05	☆ごま油	0.5	まぐろオイル漬	35	しお	0.9	
	にんじん	11	キャベツ	28	粉かつお	0.3	こいくちしょうゆ	2.3	とりがらスープ	10	かたくり粉	1.5	さとう	0.7	こしょう	0.03	
	いため油	0.6	きゅうり	10	さとう	1	かたくり粉	0.2	水	70	ポークパイヨン(缶)		3	こいくちしょうゆ	0.9	ローリエ粉末	0.02
	さとう	1.2	にんじん	6	うすくちしょうゆ	2	水	7	[洋風野菜炒め]		水	15	みりん	0.9	☆牛乳	33	
	みりん	1	ホールコーン	5	いため油	0.5			キャベツ	45	[あげシューマイ]				☆生クリーム	2.2	
	こいくちしょうゆ	2	サラダこんぶ	0.5					にんじん	5	☆シューマイ(小麦)		2コ		とりがらスープ	11	
	☆ごま油	0.2	さとう	0.3					ホールコーン	10	揚げ油		4		水	66	
	☆白ごま	0.5	粉かつお	0.1					しお	0.4					[ポパイサラダ]		
	水	2	いため油	0.5					こしょう	0.03					キャベツ	35	
		[和風ドレッシング]						いため油	0.3					にんじん	7		
		和風ドレッシング						オリーブ油	0.7					ほうれんそう	14		
		クラス1本						[ミルクバター]						いため油	0.5		
								☆ミルクバター		1袋				[ごまドレッシング]			
														☆ごまドレッシング		1袋	
														[プチゼリー]			
														プチすりおろし洋なしゼリー			
																1コ	
エネルギー(kcal)	542	650	547	608	705	606	579	650									
たんぱく質(g)	21.5	22.7	19.4	20.3	24.6	24.4	21.7	22.0									
塩分(g)	2.1	1.9	1.5	1.8	2.5	1.7	1.6	2.5									

献立紹介
14日(水)
ひじき大豆
ごはん

【材料・分量】

米 2合
大豆(水煮) 50g
鶏肉 50g
うすあげ 8g
芽ひじき(乾) 6g

にんじん 30g
みりん 小さじ2
薄口しょうゆ 小さじ2
濃口しょうゆ 大さじ1
水 380cc程度
(炊飯器に合わせる)

【作り方】

① うすあげ…小さく切り油ぬきをする
にんじん…せん切り 芽ひじき…水でもどす
② 米は洗って、分量の水につけておく。
③ 炊飯器に米と具、調味料を入れて炊く。

よくかんで食べよう！



食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かむことの効果 4つのポイント

むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。

肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。

消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



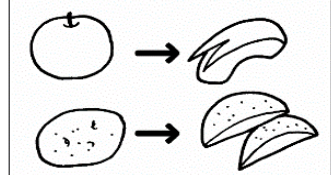
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気を付けましょう。

2年生の道徳の教材で、「かむかむメニュー」という教材があります。それに合わせて、給食でもよくかんで食べることを意識してもらうために、14日(水)に「かむかむメニュー」が出ます。

