

月	火	水	木	金
<p>心をこめて 後片付け ~感謝の気持ちを持って丁寧に~</p> <p>1. 食器の中には食べ残しやごみを入れたままにしない。 ※ごみ等が入っていると、洗浄機の故障等の事故につながります。</p> <p>2. 同じ種類の食器(同じ色のお椀)を重ねる。 ごはんのお椀は長めに湯に漬けるなど洗い方を工夫しているの で、同じ色のお椀を重ねてね!</p> <p>3. 残ったおかずやごはんは、もとの食缶に戻す。</p> <p>4. お玉やしゃもじは食缶等から出して食器ケースへ入れる。</p> <p>5. ごみは決められた袋に入れる。 ※ヨーグルト等の空容器は重ねて、かさを小さくしましょう。</p> <p>6. 牛乳パックはストローを抜き、空になったものはたたんで集める。 中身の入ったものは、たたまずに集めて配膳室へ返却しましょう。</p> <p>7. 給食で出されたものは持ち帰り禁止です。</p> <p>食器や食缶等、給食で使っている器具類は壊したりしないよう、丁寧に扱きましょう。</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>7日 エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 29.1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>米粉の たけのこのサラダ</p> <p>カレーシチュー たけのこ 25 きゅうり 30 和風クレープドレッシング(クラス1本)</p> <p>豚肉 35 土しろうが 0.7 にんにく 0.1 赤ぶどう酒 2.4 サラダ油 1.2 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 50 トマトケチャップ 3.5 カレーウ(米粉) 17 カレー粉 0.8 塩 0.1 こしょう</p> <p>かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1個(50) 揚げ油 6</p> <p>ヨーグルト 1個(100)</p> <p>ミンチカツ ミンチカツ 1個(60) 揚げ油 7</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>8日 エネルギー(kcal) 875 たんぱく質(g) 41.3 脂質(g) 32.3</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>わかめスープ 焼きそば</p> <p>鶏肉 20 ほしわかめ 0.8 とうふ 35 にんにく 6 にんじん 6 青ねぎ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう</p> <p>スパゲティ 25 豚肉 12 ちくわ 5 キャベツ 19 にんにく 7 たまねぎ 10 ウスターソース 3.6 のこうソース 8.4 塩 0.3 こしょう</p> <p>ヨーグルト 1個(100)</p> <p>ミンチカツ ミンチカツ 1個(60) 揚げ油 7</p>	<p>9日 エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 22.1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>みそ汁 ねぎ塩豚どん</p> <p>じゃがいも 25 とうふ 30 にんにく 12 油あげ 3 青ねぎ 6 みそ 13 だし汁(削り節・こんぶ)</p> <p>豚肉 40 塩こうじ 2.5 土しろうが 0.1 にんにく 0.06 酒 1.2 サラダ油 0.6 たまねぎ 25 太もやし 25 青ねぎ 6 塩こうじ 4.8 こいくちしょうゆ 0.4 塩 0.1 こしょう 1.2 白ごま 1.2 ごま油 0.1</p> <p>蒸しにらまんじゅう にらまんじゅう 1個(30)</p>	<p>10日 エネルギー(kcal) 895 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 38.4</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>厚揚げの中巻煮 白菜と</p> <p>豚肉 25 厚揚げ 60 たまねぎ 35 にんじん 20 チンゲンサイ 25 土しろうが 0.6 サラダ油 1.2 チキンスープ 3.6 うすくちしょうゆ 0.25 塩 1.2 酒 0.2 ごま油 2.2</p> <p>小松菜の和え物 小松菜の和え物 10 はくさい 40 ごまつな 10 にんじん 5 ポン酢(クラス1本)</p> <p>鶏肉のから揚げ 鶏肉のから揚げ 65 土しろうが 1.2 にんにく 0.3 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.2 でんぷん 13 揚げ油 10</p>
<p>13日 エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 29.6</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>マカロニスープ ジャンバラヤの具</p> <p>豚肉 15 マカロニ 9 キャベツ 25 たまねぎ 12 にんじん 12 セロリ 1.2 パセリ 0.05 チキンスープ 12 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.1 こしょう</p> <p>バラベーコン 12 ロングソーセージ 12 にんにく 0.2 土しろうが 0.2 サラダ油 0.6 たまねぎ 35 にんじん 12 ピーマン 3 トマト(缶詰) 12 トマトケチャップ 15 ウスターソース 2.5 こいくちしょうゆ 0.6 チリパウダー 0.06 塩 0.1 こしょう</p> <p>米粉チキンカツ 米粉チキンカツ(米粉) 1個(50) 揚げ油 6</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>14日 エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 16.9</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>すまし汁 五目豆</p> <p>かまぼこ 6 とうふ 25 はくさい 30 にんじん 12 えのきたけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ)</p> <p>大豆 28 鶏肉 18 たけのこ 6 にんじん 6 刻み昆布 0.35 みりん 1.4 こいくちしょうゆ 2.8</p> <p>ミルクコーヒー 1個(12.5)</p> <p>いわしのしょうが煮 いわし 1切(40) 土しろうが 3 酒 0.6 さとう 4 こいくちしょうゆ 4 みりん 1.7</p>	<p>15日 エネルギー(kcal) 939 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 47.0</p> <p>コッペパン 牛乳</p> <p>キャベツのスープ ツナサンド</p> <p>バラベーコン 12 じゃがいも 25 にんじん 12 キャベツ 25 たまねぎ 0.05 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしょう</p> <p>ツナ 36 たまねぎ 18 パセリ 0.04 にんにく 0.01 サラダ油 0.4 こいくちしょうゆ 0.6 こしょう 1.2 マヨネーズタイプ(卵不使用) 0.1 ドレッシング(卵不使用)(クラス1本)</p> <p>豆乳プリンタルト 1個(25)</p> <p>えびカツ えびカツ 1個(60) 揚げ油 7</p>	<p>16日 エネルギー(kcal) 683 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 14.0</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>塩こうじ肉じゃが きゅうりと</p> <p>豚肉 30 じゃがいも 90 たまねぎ 30 にんにく 18 つきこんにやく 25 塩こうじ 8.5 さとう 0.4 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 1.2</p> <p>わかめの酢の物 きゅうり 35 油あげ 3 はしわかめ 0.6 白ごま 1.2 酢 3.6 さとう 1.6 うすくちしょうゆ 1.6 みりん 1.2</p> <p>とりごぼう 鶏ひき肉 30 土しろうが 0.6 酒 1 ささがきごぼう 17 にんじん 12 さとう 2 こいくちしょうゆ 4 みりん 1 サラダ油 0.3</p> <p>ごはんの具 鶏ひき肉 30 土しろうが 0.6 酒 1 ささがきごぼう 17 にんじん 12 さとう 2 こいくちしょうゆ 4 みりん 1 サラダ油 0.3</p>	<p>17日 エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 20.6</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小松菜のみそ汁 もやしのごま和え</p> <p>とうふ 35 豚肉 15 油あげ 3 ごまつな 12 にんじん 6 すりごま 6 みりん 6.4 だし汁 6.4</p> <p>太もやし 35 きゅうり 18 にんじん 6 すりごま 1.5 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.4</p> <p>あじフライ あじフライ 1個(50) 揚げ油 6 合わせソース(クラス1本)</p>
<p>20日 エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 32.2</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>米粉の ヨーロスローサラダ</p> <p>ハヤシシチュー キャベツ 30 にんにく 0.08 牛肉 35 サラダ油 1.2 赤ぶどう酒 2.5 じゃがいも 40 にんじん 18 たまねぎ 50 しめじ 4 トマトケチャップ 15 トマトピューレ 4.3 ウスターソース 3.5 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 1.8 粉チーズ 4.8 チキンスープ 6.5 米粉 3 バター 0.5 こしょう</p> <p>キャベツ 30 にんにく 9 スイートコーン 6 ヨーロスロードレッシング(クラス1本)</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 2個(36) 揚げ油 4</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>21日 エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>たまねぎのみそ汁 千切り大根の</p> <p>豚肉 15 とうふ 25 油あげ 6 たまねぎ 35 にんじん 6 えのきたけ 6 青ねぎ 6 みそ 6.4 赤みそ 6.4 だし汁</p> <p>せん切り大根 5 にんじん 5 ひら天 8 油あげ 7 サラダ油 0.5 さとう 1.6 こいくちしょうゆ 2.7 だし汁</p> <p>ミルメクコーヒー 1個(12.5)</p> <p>たちうおの塩やき たちうお 1切(40) 酒 2 塩 0.2</p>	<p>22日 エネルギー(kcal) 869 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 39.2</p> <p>黒砂糖パン 牛乳</p> <p>スープ煮 ミートボールの</p> <p>鶏肉 12 バラベーコン 12 サラダ油 0.6 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 25 パセリ 0.05 チキンスープ 0.6 うすくちしょうゆ 4.2 こしょう</p> <p>肉ボール 50 バラベーコン 6 たまねぎ 25 サラダ油 0.6 しめじ 6 パセリ 0.04 さとう 0.6 トマトケチャップ 4.8 トマトピューレ 6 ウスターソース 1.2 塩 0.1 こしょう</p> <p>ミルクバター 1袋(15)</p> <p>コーンサラダ きゅうり 30 にんにく 6 スイートコーン 18 和風柑橘ドレッシング(クラス1本)</p>	<p>23日 エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 27.1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐 パンサンスー</p> <p>豚ひき肉 30 とうふ 100 にんじん 12 たけのこ 12 ほししいたけ 0.6 青ねぎ 12 土しろうが 0.6 サラダ油 0.6 みそ 4.8 豆みそ 3.6 さとう 1.5 酒 1 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.7 とうばんじゃん 0.4 でんぷん 1.4 こしょう</p> <p>はるさめ(マロニー) 8 きゅうり 28 にんじん 5 中華ドレッシング(クラス1本)</p> <p>肉シューマイ 肉シューマイ 2個(52) 揚げ油 6</p> <p>小魚ミックス 小魚ミックス 1袋(5)</p>	<p>24日 エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 23.1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ベジタスープ さやいんげんの</p> <p>鶏肉 10 ちくわ 6 はるさめ 3 キャベツ 25 にんじん 6 太もやし 18 青ねぎ 6 土しろうが 0.4 チキンスープ 0.6 酒 0.6 うすくちしょうゆ 6.5 みりん 0.6 塩 0.1</p> <p>さやいんげん 25 バラベーコン 12 塩 0.1 こしょう</p> <p>ほきの チリソースかけ ほき 55 でんぷん 11 揚げ油 8 トマト(缶詰) 20 土しろうが 0.6 にんにく 0.2 サラダ油 0.3 トマトケチャップ 7 チリパウダー 0.04 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>スプーン持参日</p>

月			火			水			木			金								
27日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	28日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	29日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	30日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	31日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
ごはん	694	26.9	25.1	ごはん	891	24.6	34.6	パンズパン	818	37.3	36.3	ごはん	796	28.4	26.9	ごはん	794	31.4	28.2	
ふのみそ汁				韓国肉じゃが				クリームシチュー				揚げそば				すり身だんご				
油あげ	3.5			三色サラダ				ゆで野菜				あんかけ			サラダ	すまし汁			煮びたし	
ふ	2.5			豚肉	35			鶏肉	20			くわわかめ	0.8			すりみだんご	30		チンゲンサイ	25
じゃがいも	30			キャベツ	10			キャベツ	12			太もやし	30			とうふ	25		キャベツ	35
にんじん	12			きゅうり	10			たまねぎ	35			ぎゅうり	12			はくさい	25		サラダ油	0.5
青ねぎ	6			にんじん	5			にんじん	18			はくさい	65			にんじん	12		さとう	0.5
みそ	13			スイートコーン	10			パセリ	0.05			ほししいたけ	0.8			えのきたけ	12		さとう	2.5
だし汁(剛り節・こんぶ)				和風たまねぎドレッシング	(クラス1本)			サラダ油	0.6			青ねぎ	8			青ねぎ	6		みりん	0.6
				ごま油	1.2			牛乳	30			土しょうが	0.8			うすくちしょうゆ	3.2		粉かつお	0.4
				じゃがいも	90			生クリーム	1.2			サラダ油	1.5			塩	0.6			
				たまねぎ	40			粉チーズ	4.8			チキンスープ	4.5			だし汁(剛り節・こんぶ)				
				にんじん	30			みりん	1.4			酒	1							
				しらたひ	8			こいくちしょうゆ	2.2			ごま油	0.3							
				白ごま	1.2			でんぶん	0.4			でんぶん	3							
				さとう	2			こしょう				塩	0.45							
				こいくちしょうゆ	5							揚げそば	1袋(20)							
				赤みそ	1.4							さかなのふりかけ	1袋(2.8)							
				とうぼんじゃん	0.3															
しそのふりかけ	1袋(0.8)			ミルクプリン	1個(40)															
さばの塩焼き	さば 1切(50)			野菜かき揚げ	1個(50)															
				揚げ油	8															



区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
5月の東大阪市平均栄養量	782	(16.1%) 31.5	(31.9%) 27.7	3.0	459	114	4.9	265	0.48	0.57	27	6.6
文部科学省:学校給食摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

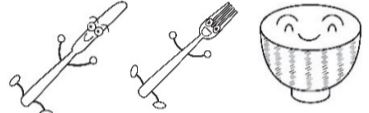
◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
 ◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
 ◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。
 ◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

給食だより

食事マナーの基本

食事マナーを身に付けよう!

食事マナーを身につけると、自分自身が食事をスムーズに進められます。
 また、一緒に食事をする人に不快な思いをさせないので、お互い気持ちよく食事を楽しむことができます。
 基本的なことを覚えて、給食時間や普段の食生活でも実践していきましょう。



姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。



食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

親指はお碗のふちにかけ、他の指は揃えて底に当てる。

他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。



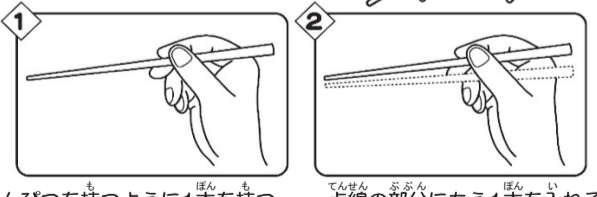
感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、好き嫌いをせずに、残さず食べるようにしましょう。

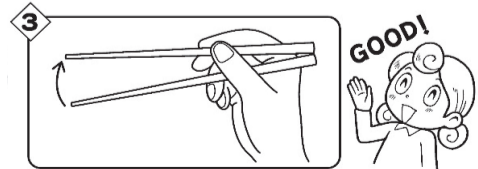


はしづかいをマスターして 君もはし名人!

はしの持ち方レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!



万能な道具「はし」

つまむ

はさむ

きる

くるむ

混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

はしコラム

もともとは、一具、一双、一株などと数えられていたものが、鎌倉時代になって1人用の「膳」が発達していき、1つの「膳」に対して「はし」が添えられるようになりました。そこで膳という数え方が定着していったようです。現在でも菜ばしなどは食事で使わないため、「ひとそろい」「一組」「一具」などと呼びます。

ひがしおおさかし 東大阪市のウェブサイトでは、給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。QRコードはこちら!