

調理作業指示書

資 料 5

別添の献立について、貴社での作業計画を、作業工程表と、作業動線図を用いて提案してください。(3日分)

- 作成時に想定する食数及び学校・学級数は、貴社が受託を希望する希望順位1・2位ブロックの合計とします。(数値は仕様書「別添1－①」、「別添1－②」参照)
- 配送が最後になる中学校への到着時間を11時40分と仮定して、それから逆算して調理時間を計画してください。
- 作業工程表には、下処理作業の開始から、配送車の出発までを記載してください。(指示書の曜日を反映し、金・土・日の作業も加味して記載のこと)
- 食材の納品は、基本前日の午前中(5～12時を想定。一部切裁処理のないものについては午後の場合あり。)に、食材取り扱い業者毎の配送となります。

月曜日の食材は金曜日の納品を基本とします。(傷みやすい食材等は一部土曜日納品などを行う場合あり)

生鮮野菜については午前5時～10時までの納品を想定しています。(※決定後の協議や納品業者との調整により、納品時間に変更になる場合があります)

- 10日については、卵のアレルギ－除去食を調理(食数は各校5食×校数分)することを想定し、除去食調理の作業工程・動線も記載すること。
- 工程表の空きスペースに、食器具のセットを行う時間帯を記入してください。
- 記載事項・他の注意点等は、日本スポーツ振興センター発行の「学校給食衛生管理基準の解説」のP95～P98、

文部科学省発行の「学校給食調理従事者研修マニュアル」のP68～P70を参考にしてください。

(参考)献立日割り表(配缶する容器、食器ケースに入れる配食器具を記載しています)

	月			火			水		
容器	8	分類	配食器具	9	分類	配食器具	10	分類	配食器具
大	マーボー豆腐			肉じゃがいも(豚)			豆腐とレタスのたまごスープ		
中	パンサンスー(中華ドレッシング)	冷	トング大	きゅうりとわかめの酢の物	冷	トング大	キムチどんぶり		小たま
フ	ギョーザ(2個)	揚	トング小	鶏ごぼうごはんの具		小たま	にらまんじゅう	蒸	トング小
小	つぼづけ								
袋							小魚ミックス		
デ									

※牛乳は毎日1本 ※主食標記なし→白ごはん(米90g)。米飯コンテナ使用。

※容器 ⇒ 大:大食缶(保温) 中:中食缶(保温) フ:フライバット 小:ミニ食缶 袋:ビニール袋・ふりかけ等入れる デ:配膳室直送デザート

※配食器具・・・大食缶:大たま×2本 米飯:しゃもじ×2本 その他の配食器具は都度記載。

※分類・・・冷(ボイル後冷却)、焼・蒸(スチームコンベクション調理)、揚(フライヤー調理)

2時間喫食に努める事 ※仕上げ時間:大食缶(9時30分以降)、中食缶(9時以降)、米飯(8時30分以降)※冷菜は出荷まで冷蔵庫で温度管理すること。

※中心温度85度以上3点を確認してから1分間以上加熱すること。(釜・スチコン) ※加熱後食品及び器具の取り扱いに注意すること。

調理作業指示書

東大阪市 中学校

9月8日(月)		マーボー豆腐・パンサンスー・ギョーザ・つぼづけ・米飯・牛乳				
食品名	g	g		切り方・準備等	調理方法	衛生上の注意ポイント
および調味料名	使用	可食				
マーボー豆腐				大食缶		
豚ひき肉(冷凍)	30	30		釜に入れる直前に冷蔵庫から出す。	① 油を熱し、豚ひき肉を入れ、酒をふりかける。肉に半分くらい火が通ったらこしょうをする。	● 豚ひき肉・・・肉用エプロン 肉専用容器・使い捨て手袋 ※肉専用容器は専用水槽で洗う
とうぼんじゃん	0.4	0.4			② とうぼんじゃん、土しょうがを加えて炒める	
土しょうが	0.75	0.6		みじん切り	③ にんじん・たけのこ・ほししいたけを入れる	
こしょう	0.02	0.02			④ 水36cc(もどし汁・みそ・でんぶん溶き用含む)を入れて煮、あくを取る。	
酒	1	1			⑤ 水どきしたみそ、調味料を入れて味をととのえ、水溶きでんぶんを入れる。	○ とうふ・・・専用容器 ○ とうふ ボイル・・・時間・温度確認 消毒済容器
サラダ油	0.6	0.6			⑥ 青ねぎ、最後にゆでたのとうふを入れる。	▼ とうふの中心温度・時間確認(85℃1分)
とうふ(カット)(冷凍)	100	100		直前ボイル。		▼ 中心温度確認(85℃1分)
にんじん	13	12		せん切り(4cm×0.3cm×0.5cm)		☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋
たけのこ	12	12		いぼいぼをとりのぞき、4つ割にし洗う。中の白い部分をとり、厚み1.5cmにし、幅0.5cm、うす切り(0.3cm)		
ほししいたけ	0.6	0.6		さっと洗いもどし、細かく切るもどし汁使用		
青ねぎ	13	12		小口切り(0.5cm)		
みそ	4.8	4.8		溶いておく		
豆みそ	3.6	3.6		溶いておく		
さとう	1.5	1.5				
こいくちしょうゆ	1.5	1.5				
みりん	0.7	0.7				
でんぶん	1.4	1.4		水どき	配食量) 175g	
パンサンスー				中食缶		
はるさめ(マロニー)	7	7			① はるさめを十分やわらかくボイルし、人参を入れて、最後にきゅうりを入れる。	○ 和え物専用器具は使用直前に保管庫から出す。(ザル・タライ・網杓子など)
きゅうり	26	25		専用軍手をし、流水でこすり洗い(2回)→流水洗い2回→へたをとる。小口切り(0.3cm)塩ゆで	◎ボイルの目安 1釜300～400食/回	▼ 中心温度確認①(引き上げる)(85℃1分)
にんじん	5.6	5		せん切り 塩ゆで		○ 野菜を引き上げる際は、網杓子などですくい上げ、残渣は廃棄する。
					釜 × 回転	
					ボイル後(引き上げ作業から)の作業は、配缶エプロン、使い捨て手袋、和え物専用容器・器具使用。	<真空冷却機> 使用前: 指定した方法で洗浄・消毒
					② 真空冷却機でさます。	▽ 冷却温度確認②(30分以内に20℃以下)
						○ 加熱後、配缶時以外は冷蔵庫にて温度管理すること。
中華ドレッシング	クラス	7.5		学校ごとに分ける		☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋・専用器具
	1本				配食量) 50g	
ギョーザ				フライパット		
ギョーザ(冷凍)		2こ		使用直前に冷凍庫から出す	① 専用容器に移す。	● ギョーザ(生)・・・揚用エプロン 肉専用容器・使い捨て手袋 ※肉専用容器は専用水槽で洗う。
		36g			② フライヤーで揚げる。(160℃～180℃)	▼ 中心温度確認(10分間隔)(85℃1分)
油					③ 粗熱をとり、1人2個 数よみ	☆ ギョーザ(揚げあがり)配缶 配缶エプロン・使い捨て手袋 専用(容器・配食器具)
					フタは開けておく	
					参考) 160℃・4分	
つぼづけ				小パット	配缶 10時以降	※袋の汚れ、切れ端注意
つぼづけ	12	12		洗浄し、水分を拭き取り、アルコール消毒する。	① 専用容器に入れ、汁をきって配缶。	☆ 袋の消毒・開封・配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋
						○ 開封後は冷蔵庫にて温度管理すること。
					配食量) 11g	
米飯						▼ 中心温度確認
無洗米	90	90			○ 給食時、食缶開缶直後65℃以上	☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋

2時間喫食に努める事 ※仕上げ時間：大食缶(9時30分以降)、中食缶(9時以降)、米飯(8時30分以降)※冷菜は出荷まで冷蔵庫で温度管理すること。
※中心温度85度以上3点を確認してから1分間以上加熱すること。(釜・スチコン) ※加熱後食品及び器具の取り扱いに注意すること。

調理作業指示書

東大阪市 中学校

9月9日(火)		肉じゃがいも・きゅうりとわかめの酢の物・鶏ごぼうごはんの具・米飯・牛乳			
食品名 および調味料名	g 使用	g 可食	切り方・準備等	調理方法	衛生上の注意ポイント
肉じゃがいも			大食缶		● 豚肉・・・肉用エプロン 使い捨て手袋使用 肉専用容器使用 ※肉専用容器は専用水槽で洗う
豚肉(冷凍)2cm角スライス	45	45	釜に入れる直前に冷凍庫から出す。	① サラダ油を熱し、豚肉を炒め、半分火が通ったら、酒を入れる。	
じゃがいも	100	90	角切り(2cm) 水にさらす。	② こんにゃくと、調味料の半分を入れ炒める。	
たまねぎ	44	35	うす切り(0.6cm)	③ たまねぎ・にんじん・じゃがいもと水1人3ccを入れ煮る。	
にんじん	22	20	いちよう切り(0.5cm)	④ 柔らかくなったら、残りの調味料を入れて煮る。	
つきこんにゃく	25	25	水槽でよく洗い(3回)、塩もみし、湯をかける	※じゃがいもが煮崩れないように、混ぜすぎない。	
サラダ油	0.4	0.4			
さとう	2	2			
こいくちしょうゆ	6.5	6.5			
酒	1.3	1.3			
水	3	3		配食量)176g	▼ 中心温度確認(85℃1分) ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋
きゅうりとわかめの酢の物			中食缶		○ 和え物専用器具は使用前に保管庫から出す。(ザル・タライ・網杓子など) ▼ 中心温度確認①(白ごま)(85℃1分) ▽ 冷却温度確認①(白ごま) (30分以内に20℃以下) ▼ 中心温度確認②(引き上げる))(85℃) ○ 野菜を引き上げる際は、網杓子などですくい上げ、残渣は廃棄する。 ▼ 中心温度確認③(85℃1分)
きゅうり	37	35	専用軍手をし、流水でこすり洗い(2回)→流水洗い2回→へたをとる。 小口切り(0.3cm)塩ゆで	① 白ごまを炒り、消毒済容器に入れ、冷ます。	
ほしわかめ	0.6	0.6	水洗いし、一口大に切る。	② きゅうりとわかめを、ポイルする。	
白ごま	1.2	1.2	香りよくいり、さます	ゆでた後の食品を扱う場合は、和え物専用容器(※1)を使用すること。	
酢	3.6	3.6		③ 調味液に火を通し、ポイルしたきゅうりとわかめを加え温度確認をする。	
さとう	1.6	1.6			
うすくちしょうゆ	1.6	1.6			
みりん	1.2	1.2			
				最終温度確認後の作業は、配缶エプロン、使い捨て手袋、和え物専用容器(※1と兼用不可)使用。	
			野菜の塩ゆでの塩水の量の0.3～0.5% _____ g	④ 真空冷却機で、きゅうりとわかめを冷ます。 ⑤ 配缶時に白ごまを上からふりかける。	
				配食量)35g	<真空冷却機> 使用前: 指定した方法で洗浄・消毒 ▽ 冷却温度確認④(30分以内に20℃以下) ☆ 白ごまの温度確認後は、配缶エプロン、使い捨て手袋、専用容器・器具使用。 ○ 加熱後、配缶時以外は冷蔵庫にて温度管理すること。 ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋・専用器具
鶏ごぼうごはんの具			中食缶		● 鶏ひき肉・・・肉用エプロン 肉専用容器・使い捨て手袋 ※肉専用容器は専用水槽で洗う ▼ 中心温度確認(85℃1分) ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋
鶏ひき肉	30	30	釜に入れる直前に冷凍庫から出す	① 油を熱し、土しょうが、鶏ひき肉、酒を入れて炒める。砂糖としょうゆ半量を入れて炒める。	
土しょうが	0.75	0.6	みじん切り	② ささがきごぼう、にんじん、残りの調味料を入れて炒める。	
酒	1	1			
ささがきごぼう	17	17	酢水によくさらす。2cmに切る。		
にんじん	13	12	せん切り(4cm×0.3cm×0.5cm)		
さとう	2	2			
こいくちしょうゆ	4	4			
みりん	1	1			
サラダ油	0.3	0.3		配食量)51g	
米飯					▼ 中心温度確認 ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋
無洗米	90	90		○ 給食時、食缶開缶直後65℃以上	

2時間喫食に努める事 ※仕上げ時間:大食缶(9時30分以降)、中食缶(9時以降)、米飯(8時30分以降)※冷菜は出荷まで冷蔵庫で温度管理すること。
※中心温度85度以上3点を確認してから1分間以上加熱すること。(釜・スチコン) ※加熱後食品及び器具の取り扱いに注意すること。

調理作業指示書

東大阪市 中学校

9月10日(水)		豆腐とレタスのたまごスープ(除去食)・キムチどんぶり・にらまんじゅう・小魚ミックス米飯・牛乳									
食品名	g	g		切り方・準備等	調理方法	衛生上の注意ポイント					
および調味料名	使用	可食									
豆腐とレタスのたまごスープ				大食缶	① スープに人参を入れてあくをとる。 ② とうふ、調味料を入れる。 ③ 混ぜながらはるさめを入れる。 ④ たまごを入れる。 ⑤ レタスを入れて、ごま油を入れて仕上げる。 ※たまごは、しっかり沸かしてから、釜を混ぜながら、糸をひくように少しずつ入れる。 仕上げ 220cc	● たまご・・・卵用エプロン たまご専用容器・器具・使い捨て手袋 ※肉・たまご専用容器は専用水槽で洗う ★ 卵除去の指示書に沿って 除去食調理・配缶を実施すること。 ▼ 中心温度確認(85℃1分) ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋					
とうふ(カット)(冷蔵)	20	20		水さらし							
液卵(冷凍)	30	30		流水解凍し、溶いた後は冷蔵保管。							
レタス	29	25		2cm角に切る。							
にんじん	13	12		せん切り(4cm×0.3cm×0.5cm)							
はるさめ	3	3									
チキンスープ(袋・缶)	3	3		容器に入れる。希釈する。							
うすくちしょうゆ	6.5	6.5									
塩	0.1	0.1									
こしょう	0.02	0.02									
ごま油	0.1	0.1									
キムチどんぶり				中食缶	① 油で豚肉を炒め、酒を入れる。 ② 火が通ったら、出てきた汁を捨て、塩・こしょうをする。 ③ たまねぎ・にんじんを炒める。 ④ やわらかくなったら、キムチ(汁ごと)を入れ、炒める。 ⑤ 調味料で味をととのえ青ねぎを加え、仕上げる。 ※汁ごと配缶する。 ※量が多い時は、肉や野菜は半量ずつ入れて、嵩が減ってから、残りを入れる。くずくずにならないように混ぜすぎない。 配食量)87g	● 豚肉・・・肉用エプロン 肉専用容器・使い捨て手袋 ※肉専用容器は専用水槽で洗う ▼ 中心温度確認(85℃1分) ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋					
豚肉(肩ロース)(冷凍)	40	40		釜に入れる直前に冷凍庫から出す							
キムチ	30	30		容器に入れる。汁ごと使う							
青ねぎ	4.4	4		小口切り(0.3cm)							
たまねぎ	31	25		うす切り(0.6cm)							
にんじん	6.7	6		せん切り(4cm×0.3cm×0.5cm)							
サラダ油	0.6	0.6									
さとう	0.5	0.5									
酒	0.6	0.6									
こいくちしょうゆ	2.4	2.4									
塩	0.1	0.1									
こしょう	0.02	0.02									
にらまんじゅう				フライパット	① にら饅頭を並べて蒸す。 ② 1人1こ 数読み 枚 × 回 参考)スチーム 100℃・15分	● にら饅頭(生)・・・揚用エプロン 肉専用容器・使い捨て手袋 ※肉専用容器は専用水槽で洗う。 ▼ 中心温度確認(上・中・下段)(85℃1分) ☆ にら饅頭(蒸しあがり)配缶 配缶エプロン・使い捨て手袋 専用(容器・配食器具)					
にらまんじゅう(冷凍)		1こ		使用直前に冷凍庫から出す							
		30g									
小魚ミックス				1袋	数よみ	調理場でクラスごとに数読み 各校4個予備を入れる。					
		5									
米飯						▼ 中心温度確認					
無洗米	90	90			○給食時、食缶開缶直後65℃以上	☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋					

2時間喫食に努める事 ※仕上げ時間:大食缶(9時30分以降)、中食缶(9時以降)、米飯(8時30分以降)※冷菜は出荷まで冷蔵庫で温度管理すること。
※中心温度85度以上3点を確認してから1分間以上加熱すること。(釜・スチコン) ※加熱後食品及び器具の取り扱いに注意すること。

東大阪市 中学校

除去食調理指示書(★除去品目:たまご)				★除去食調理は、専用エプロンをつけて行うこと。 ★除去品目の食材が混入しないよう、作業場所に注意し、器具類も区分して使用すること。 ★除去食の味の調整をする場合は、基本献立に使用している調味料のみを使用すること。
---------------------	--	--	--	--

9月10日(水)		豆腐とレタスのたまごスープ(除去食)・キムチどんぶり・にらまんじゅう・米飯・牛乳					
食品名	g	g		切り方・準備等	調理方法	衛生上の注意ポイント	
および調味料名	使用	可食					
【釜から取り分けて調理する場合】							
豆腐とレタスのたまごスープ		大食缶		取り分ける食材:レタス・ごま油		★ 取り分け後に入れる食材・調味料は除去食分を計量・取り分けておく。 ▼ 中心温度確認(85℃1分) ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋	
とうふ(カット)(冷蔵)	20	20		水さらし	① スープに人参を入れてあくをとる。		
★液卵(冷凍)	30	30		除去	② とうふ、調味料を入れる。		
レタス	29	25		2cm角に切る。	③ 混ぜながらはるさめを入れる。		
にんじん	13	12		せん切り(4cm×0.3cm×0.5cm)	④ たまごを入れる前に、釜から除去食分を別鍋に取り分ける		
はるさめ	3	3			⑤ レタスを入れて、ごま油を入れて仕上げる。		
チキンスープ(袋・缶)	3	3		容器に入れる。希釈する。			
うすくちしょうゆ	6.5	6.5					
塩	0.1	0.1					
こしょう	0.02	0.02					
ごま油	0.1	0.1					
					仕上げ 220cc		
【最初から別調理を行う場合】							
豆腐とレタスのたまごスープ		大食缶		取り分ける食材:全て		★ 除去品目以外の食材・調味料を全て計量・取り分けておくこと ▼ 中心温度確認(85℃1分) ☆ 配缶・・・配缶エプロン・使い捨て手袋	
とうふ(カット)(冷蔵)	20	20		水さらし	① スープに人参を入れてあくをとる。		
★液卵(冷凍)	30	30		除去	② とうふ、調味料を入れる。		
レタス	29	25		2cm角に切る。	③ 混ぜながらはるさめを入れる。		
にんじん	13	12		せん切り(4cm×0.3cm×0.5cm)	④ レタスを入れて、ごま油を入れて仕上げる。		
はるさめ	3	3					
チキンスープ(袋・缶)	3	3		容器に入れる。希釈する。			
うすくちしょうゆ	6.5	6.5					
塩	0.1	0.1					
こしょう	0.02	0.02					
ごま油	0.1	0.1					
					仕上げ 220cc		

< 配缶 >

- ★対象者分の配食用ポットを用意。
- ★学校別の配送用ケースに必要数を入れる。
- ★配膳室にて当該生徒の学級に受渡す時点では、ポットに学級・氏名が明示されていること。(工場または配膳室で貼付)

世界に誇れる和食文化

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見える形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

★★★★「和食」の4つの特徴★★★★

①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

②健康的な食生活を支える栄養バランス

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

④正月などの年中行事との密接なかわり

11月24日は「和食の日」

月間の平均栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	食物繊維 g
11月の東大阪市平均栄養価	785	(17.1%) 33.6	(31.1%) 27.1	3.1	458	109	4.9	275	0.53	0.62	26	6.8
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、記載していません。

◎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、全て持ち帰りができません。

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされるなど、次のような特徴が挙げられています。

①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

②健康的な食生活を支える栄養バランス

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

④正月などの年中行事との密接なかわり

ごはん 牛乳

1日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
696	35.8	17.0	

とろろ汁

じゃがいもの

さばの煮

いわしの

しょうが煮

11月24日は「和食の日」

5日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
822	28.4	25.8

ごはん 牛乳

米粉の

カレーシチュー

だれいんのサラダ

豚肉

土しうが

にんにく

赤ふどう酒

サラダ油

土しうが

にんにく

たまねぎ

トマトケチャップ

カレー粉

塩

こしう

プレーンオムレツ

オムレツ 1個(50)

豆乳プリンタルト

1個(25)

スプーン持参日

6日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
853	31.8	38.3

黒砂糖パン 牛乳

チリコンカーン

大豆

キャベツ

豚肉

ハラペーコン

じゃがいも

たまねぎ

にんにく

パセリ

にんにく

サラダ油

さとう酒

トマトピューレ

トマトケチャップ

さとう

チリパウダー

チキンスープ

塩

こしう

ヨーロスローサラダ

キャベツ

にんにく

スイートコーン

ヨーロスローサラダ

(クラス1本)

かぼちゃコロッケ

かぼちゃコロッケ

揚げ油

バター

1個(5)

スプーン持参日

7日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
705	36.3	18.3

ごはん 牛乳

小松菜のみそ汁

きんぴらごぼう

鶏肉

ささきごぼう

にんにく

油あげ

こまつな

にんにく

しめじ

みそ

赤みそ

だし汁

ミルメークココア

1個(12.5)

さわらの煮つけ

さわら

土しうが

さとう

こいくちしうゆ

みりん

酒

スプーン持参日

8日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
876	36.7	36.0

ごはん 牛乳

厚揚げの中巻

きわわめ

さくら

豚肉

厚揚げ

たまねぎ

にんにく

チンゲンサイ

土しうが

ほししいたけ

サラダ油

チキンスープ

うすくちしうゆ

塩

こま油

でんぶん

こしう

肉ボールの

甘酢あんかけ

肉ボール(Ga)

揚げ油

さとう

こいくちしうゆ

酢

みりん

でんぶん

パセリ

スプーン持参日

11日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
710	31.0	18.6

ごはん 牛乳

マーボー豆腐

パンサンスー

豚肉

はるさめ(マロニー)

きゅうり

にんにく

だし

ほししいたけ

青ねぎ

土しうが

サラダ油

みそ

豆みそ

さとう

酒

こいくちしうゆ

みりん

とうぼんじやん

でんぶん

こしう

小魚ミックス

1袋(5)

スプーン持参日

12日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
736	25.3	25.5

ごはん 牛乳

たまねぎ

ごぼうサラダ

鶏肉

ささきごぼう

にんにく

油あげ

うすくちしうゆ

白ごま

たまねぎ

にんにく

パセリ

サラダ油

牛乳

生クリーム

粉チーズ

チキンスープ

ホワイトドル

こしう

スライスチーズ

1枚(18)

スプーン持参日

13日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
928	40.5	42.1

ごはん 牛乳

クリームシチュー

鶏肉

ハラペーコン

にんにく

油あげ

たまねぎ

にんにく

パセリ

サラダ油

牛乳

生クリーム

粉チーズ

チキンスープ

ホワイトドル

こしう

ハンバーグ

ハンバーグ 1個(60)

たまねぎ

しめじ

パセリ

サラダ油

さとう

トマトケチャップ

ウスターソース

こしう

スライスチーズ

1枚(18)

スプーン持参日

14日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
846	37.3	27.7

ごはん 牛乳

だれいんのスープ

鶏肉

とうふ

ほしわかめ

だれいん

にんにく

酒

土しうが

チキンスープ

うすくちしうゆ

塩

こしう

ねぎ塩豚どん

豚肉

塩こうじ

土しうが

にんにく

酒

たまねぎ

太もやし

青ねぎ

塩こうじ

こいくちしうゆ

塩

こま油

ごま油

フルーツゼリー

(ぶどう)

1個(60)

かつおフライ

かつおフライ

揚げ油

合わせソース

(クラス1本)

スプーン持参日

15日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
723	32.1	20.0

ごはん 牛乳

さつま汁

白菜ともやし

鶏肉

油あげ

さつま芋

だれいん

すりごぼ

うすくちしうゆ

青ねぎ

みそ

赤みそ

だし汁

しそのふりかけ

1袋(0.8)

豚肉のケチャップ

ソースかけ

豚肉

塩

こしう

でんぶん

揚げ油

トマトケチャップ

ウスターソース

さとう

スプーン持参日

18日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
791	30.6	30.8

ごはん 牛乳

韓国肉じゃが

きゅうりと

わかめの酢物

豚肉

にんにく

土しうが

酒

ごま油

1.2 酢

じゃがいも

うすくちしうゆ

たまねぎ

にんにく

にら

白ごま

さとう

こいくちしうゆ

赤みそ

とうぼんじやん

さばの塩焼き

さば 1切(50)

スプーン持参日

19日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
679	27.6	18.9

ごはん 牛乳

かきたま汁

だれいんと

ごんにやくの煮物

鶏肉

たまご

かまぼこ

じゃがいも

にんにく

青ねぎ

うすくちしうゆ

塩

だし汁(割り器・こんぶ)

れんこんの

塩辺揚げ

れんこん塩辺揚げ

揚げ油

40

スプーン持参日

20日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
817	37.6	36.5

ごはん 牛乳

ベジタースープ

ひじきと

ウインナーのソー

鶏肉

ちくわ

はるさめ

キャベツ

にんにく

太もやし

青ねぎ

土しうが

チキンスープ

酒

うすくちしうゆ

みりん

塩

こしう

ミルクバター

1袋(15)

スパイシーチキン

鶏肉

塩

ヨーグルト

カレー粉

にんにく

こいくちしうゆ

さとう

スプーン持参日

21日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
779	37.5	25.8

ごはん 牛乳

豚汁

豚肉

油あげ

じゃがいも

にんにく

だれいん

ささきごぼう

きんぎょ

青ねぎ

赤みそ

みそ

だし汁

五豆

大豆

鶏肉

れんこん

にんにく

刻み昆布

さとう

みりん

こいくちしうゆ

味つけのり

1袋(2.3)

赤魚のから揚げ

赤魚(鰯粉付)

1切(50)

揚げ油

さとう

こいくちしうゆ

酒

みりん

スプーン持参日

22日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
815	28.9	30.5

ごはん 牛乳

米粉の

もやしサラダ

ハヤシシチュー

にんにく

さとう

サラダ油

赤ふどう酒

にんにく

たまねぎ

しめじ

トマトケチャップ

トマトピューレ

ウスターソース

粉チーズ

チキンスープ

米粉

バター

塩

こしう

チキナゲット

チキナゲット

2個(36)

揚げ油

4

スプーン持参日

月				火				水				木				金			
25日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	26日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	27日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)								
	846	38.1	26.9		801	36.7	24.9		703	31.9	24.2								
ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				コッパパン 牛乳				食事のあいさつ どんな意味??							
レタスのスープ セルフチャーマン				おでん デンゲンサイの				キャベツのスープ スパゲティ				 「いただきます」とは・・・							
鶏肉 15 焼き豚 25				鶏肉 30 鶏肉 30				鶏肉 15 鶏肉 15				「いただきます」とは・・・							
たまご 30 にんにく 0.2				ごぼう天 25 煮びたし 25				じゃがいも 25 ミートソース 20				わたしたちが生きていくために、ほかの							
レタス 25 たまねぎ 10				厚あげ 25 デンゲンサイ 25				にんじん 12 にんじん 12				動物や植物の命をいただいていることが							
にんじん 12 にんじん 13				にんにく 25 キャベツ 35				たまねぎ 25 豚ひき肉 10				ら、「自然の恵みを粗末にしません」、							
はるさめ 2.5 青ねぎ 5				にんじん 12 サラダ油 0.5				たまねぎ 0.05 ツツク 0.02				「命をいただきありがとうございます」							
チキンスープ 10				だいこん 6.5 さとう 0.5				チキンスープ 25 赤ぶどう酒 0.8				という意味が込められています。							
うすくちしょうゆ 6.5 塩 10				うすくちしょうゆ 2.5 みるりん 0.6				うすくちしょうゆ 6.5 たまねぎ 32											
塩 0.1 こいくちしょうゆ 3.2				こいくちしょうゆ 6.5 みるりん 0.6				塩 0.1 にんじん 12											
ごま油 0.1 サラダ油 0.3				みるりん 1.2 粉かつお 0.4				ごま油 0.1 エリンギ 4											
ヨーグルト ミンチカツ				ミルメークコーヒ ほきのカレー揚げ				いちごジャム 小松菜と				「ごちそうさま」の「ちそう」は「馳							
1個(100) ミンチカツ 1個(60)				1個(12.5) 1個 60				1袋(10) 1袋(10)				走」と書き、走り回るとい意味です。							
揚げ油 7				土しろうが 1								昔はお客様が来ると、海や山を駆け回り							
				みりん 1								食材を準備しなければなりませんでした。そうし心遣いや							
				こいくちしょうゆ 2.5								厨房へ感謝の気持ちを表現するため生まれた言葉です。							
				でんぷん 12															
				カレー粉 0.5															
				揚げ油 8															

食事のあいさつ どんな意味？

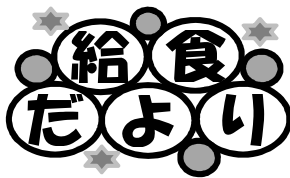
「いただきます」とは・・・

わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、「自然の恵みを粗末にしません」、「命をいただきありがとうございます」という意味が込められています。



「ごちそうさま」とは・・・

「ごちそうさま」の「ちそう」は「馳走」と書き、走り回るという意味です。音はお客様が来ると、海や山を駆け回り食材を準備しなければなりません。そうした大変な苦労への感謝の気持ちを表現するため生まれた言葉です。



食べ物を大切にし、食べる喜びを味わおう!!



11月23日は
勤労感謝の日



身近な人たちに
感謝の気持ちを
伝えよう!!

給食ができるまでには、どのような仕事の人々が関わっているのでしょうか？
給食だけでなく、みなさんの食事は、たくさんの人たちによって作られ、支えられています。
食べ物を大切にして、好き嫌いせず食べましょう。食器や食缶等の器具も丁寧に扱しましょう。

～給食はいろいろな人に支えられています～



学校給食は栄養士さんが献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。
このように多くの人々の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

この他にも、保護者のみなさんや、漁師さん等の漁業関係の人、肉屋さんや八百屋さん等の食品を販売する人、食材を運搬する人、食器や調理器具を作る人、修理する人、電気やガスを供給する人等、たくさんの方々の働きにより、みなさんの食事ができあがっています。



他に、どんな人々が関わっているのか、どんな仕事があるのか、考えてみましょう。

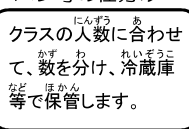
～配膳室の作業～

清掃・消毒

棚等を拭いてアルコール消毒します。



牛乳やデザート・パン等の仕分け



クラスの数に合わせて、数を分け、冷蔵庫などで保管します。

保存食採取・検食準備



学校給食では提供した給食から一部を採取し、-20℃で2週間、保存しておくこと(保存食)や、生徒への提供前に、学校長等が、先に喫食して味等に異常がないか点検すること(検食)がきまりになっています。

食缶類の受け入れ・棚への配置



工場から配送された給食を所定の場所に並べます。

生徒への受け渡しや返却後の整理



残食の集約や計量



ごみの整理



牛乳の残食が多い学級もありますが、苦手な人も、少しずつ飲むように心がけましょう。

残食が多いと、片付けの作業がモ～大変！
残さず食べてほしいモ～



東大阪市教育委員会

◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課

給食だより

12歳から15歳の中学生の年代は、心身の成長の著しい時期です。

この時期に活力ある日々を過ごすためには、必要な栄養をきちんと摂ることが大切です。

好き嫌いせず栄養たっぷりの給食をしっかり食べ、牛乳もしっかり飲んで、心身ともに健康に過ごしましょう。



東大阪市学校給食センター

東大阪市の中学校給食



東大阪市学校給食センター

◇栄養・献立について◇

- 文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づいて、教育委員会が献立を作成し、完全給食を提供します。
- 栄養バランスの他、予算の範囲内で、食材や味付け、献立の多様性、食事の量、調理作業や衛生面等にも配慮するとともに、学校での食育推進の「生きた教材」となるよう献立を作成しています。

※学校給食摂取基準を満たす提供量は、米100g程度必要ですが、これまでの生徒の喫食状況やご意見から、本市の中学生には多いと判断し、米は10g少ない90g（約35kcal減）を基本に、おかずの工夫を行います。

◇学校給食の調理◇

- 「東大阪市学校給食調理等業務（中学校）委託事業者選定委員会」にて優良な民間調理業者を選定しました。
- 選定された事業者は「東大阪市中学校給食衛生管理マニュアル」等に基づいて衛生管理を行い、調理します。
- クラスごとに食卓等に入って、各学校の給食配膳室に届けられます。



◇はし・スプーン・ナフキン◇

- はし、スプーン、ナフキンは、各自家庭から持参してください。（スプーンがあると食べやすい白は、献立表にスプーンの印をつけています。）
- 毎日持ち帰り、おうちできれいに洗いましょう。（置きっぱなしにしないようにしましょう。）

◇学校給食費◇

- 中学校給食費は無償です。（令和5年度より）
- 1食当たりの食材料費は300円です。
- 食材料費の他、調理や配膳、配達業務等の委託料も市が負担しています。

◇主食◇



米は「香川県産ヒノヒカリ」

- 主食は基本的に、ごはんです。
- 1人分は約200g（米90g）で、クラスごとに、保温ボックスに入って届けられます。
- 週1回程度、パンを実施します。（基本水曜日でパンのない週や別曜日の場合あり）実施日は献立表でお知らせします。※4月は全日ごはんです。

◇おかず◇

- おかずは3品程度で、保温性・保冷性に優れた二重食缶を活用し、温かいおかず（汁物含む）、冷たいおかずを提供します。
- 小学校と同じ食卓方式です。教室で給食当番が食器に配膳します。
- 給食の食材は、小学校給食同様、（公財）東大阪市学校給食会が調達し、安全で品質の良いものを使用します。

小学校給食で培ってきたレシピも活用しながら献立を作成しています。



◇牛乳◇

- 成長期の生徒に必要なカルシウムやタンパク質を多く含んでおり、毎日1本付きます。
- 200mL入りの紙パックで、ストローが別添えされます。

カルシウム 227mg/200mL

給食のカルシウムの約半分に相当します。



◇食物アレルギー対応◇

- 食物アレルギー等により、喫食できない場合、医師の指示に基づき、実施します。
- 申し込みの段階で
 - ①牛乳 ②主食 ③副食 ④全部
 の区分で中止することができます。（主食のパン・ごはんを別注して中止することはできません。）
- 詳細な献立表対応として、必要とする場合には、献立表の他、加工食品の配合一覧表を配布します。ご家庭で喫食できないものをチェックし、「原因食品の含まれる献立を喫食しない」ようお願いいたします。
- 給食を中止する場合や、食べられない献立がある場合は、ご家庭からの持参弁当等での対応をお願いします。
- 「除去食調理」および「代替食（代替デザート含む）」の提供は、当面の間、実施しません。

学校給食 7つの目標

学校給食は、子どもたちが生きる力をつけ、生涯にわたり健康で充実した生活を送ることができるようになるために、重要な役割を果たすものとされ、「学校給食法」で、7つの目標が定められています。

①適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事に正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及ぶ望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。	

食物アレルギーを持つ生徒の皆さんは、おうちの人とよく話し合い、食べてはいけない食品や給食の献立を、自分自身がしっかりと理解しておきましょう。自身の健康を守り、給食時間を楽しく過ごすために、大切なことです。

マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう



○机の上は、ゴミ等が給食に入らないよう、きれいに片づける。

○石けんで手を洗う。

○給食当番は身支度を整える。

○落としたり、こぼしたりしないよう注意して運ぶ。通行ルールを守る。

○安全・衛生に気をつけて、みんなで協力して、準備や片づけをする。

○食事の前には、静かに手を合わせ、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。



いただきます！ごちそうさま！



目を閉めておいそつをしましょ

姿勢よく食べる



よく噛んで食べる

好き嫌いせず

バランスよく食べる



食べる時間がしっかりとれるよう、協力して準備しましょう。

令和7年9月分				中学校給食予定献立表				東大阪市教育委員会																			
月				火				水				木				金											
1日	1エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	2日	1エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	3日	1エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	4日	1エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	5日	1エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)								
ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				コッペパン 牛乳				わかめごはん 牛乳				ごはん 牛乳											
812 30.8 26.2				789 39.8 23.2				811 32.4 33.1				797 23.5 27.9				780 32.4 31.6											
ごはん 米粉の カレーシチュー 鶏肉 35 にんじん 6 スイートコーン 24 ごま油(ミートドレッシング(クラス1本)) 0.1 土しゅうが 0.7 にんにく 0.1 赤さだめ 2.4 サラダ油 1.2 じゃがいも 4.0 にんじん 25 たまねぎ 50 トマトケチャップ 3.5 カレー粉 17 塩 0.8 こしょう 0.1				ごはん 牛乳 とろろ汁 鶏肉 15 とうふ 25 油あげ 4 ささきりごぼ 12 にんにく 12 えのきたけ 12 土しゅうが 0.4 青ねぎ 3 酒 1.2 うすくちしゅうゆ 6.5 塩 0.1 だし汁(鶏り節・こんぶ)				ごはん 牛乳 ねぎ塩豚どん 鶏肉 40 塩こうじ 2.5 土しゅうが 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 土しゅうが 4.8 塩 0.4 こしょう 0.1 白ごま 1.2 ごま油 0.1				ごはん 牛乳 ☆ごはん ★【わかめごはん 2.3の素 ★★は別の食缶に入っています。 韓国肉じゃが 豚肉 35 にんにく 0.12 土しゅうが 0.3 酒 0.5 ごま油 1.2 じゃがいも 90 たまねぎ 40 にんじん 30 にら 8 白ごま 1.2 さとう 2 こいくちしゅうゆ 5 赤みそ 1.4 とうぼんじやん 0.3				ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 豚肉 15 きゅうり 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 だし汁				ごはん 牛乳 野菜サラダ キャベツ 30 きゅうり 12 油あげ 25 にんじん 6 和風柑橘ドレッシング(クラス1本)							
キャンディデザート 1個(5)				ヨーグルト 1個(100)				ミルクバター 1袋(15)				照り焼き ハンバーグ ハンバーグ 1個(60) しめじ 4 さとう 1.3 みりん 1.3 こいくちしゅうゆ 2 でんぶん 0.4				チキン南蛮 鶏肉(鶏粉付) 70 揚げ油 8 にんにく 0.1 さとう 1.4 こいくちしゅうゆ 2.3 酢 2.3 タルタルソース 1袋(8)											
																											
8日				9日				10日				11日				12日											
836 31.5 26.0				714 28.6 20.5				828 36.2 34.9				665 28.3 19.7				794 32.6 28.0											
ごはん 発酵乳 1本(125) マーボー豆腐 豚ひき肉 30 とうふ 100 にんじん 12 たけのこ 12 ほうししいたけ 0.6 青ねぎ 12 土しゅうが 0.6 サラダ油 0.6 みそ 4.8 豆みそ 3.8 さとう 1.5 酒 1 こいくちしゅうゆ 1.5 みりん 0.7 とうぼんじやん 0.4 でんぶん 1.4 こしょう				ごはん 牛乳 ふのみそ汁 油あげ 3.5 ふ 2.5 じゃがいも 30 ひらたけ 15 はくさい 12 にんじん 12 青ねぎ 6 みそ 13 だし汁(鶏り節・こんぶ)				ごはん 牛乳 ひじきの炒め煮 ひじき 3 油あげ 6 油あげ 6 ひらたけ 6 つきこんぶ 5 にんじん 5 サラダ油 0.6 さとう 1.8 こいくちしゅうゆ 3 みりん 1.2 だし汁(鶏り節・こんぶ)				ごはん 牛乳 クリームシチュー 鶏肉 20 ハラペーコン 12 たまねぎ 50 にんじん 35 たまねぎ 18 パセリ 0.05 サラダ油 0.6 牛乳 30 生クリーム 1.2 粉チーズ 4.8 チキンスープ 12 ホワイトソース 12				ごはん 牛乳 ベジタースープ 鶏肉 10 ちくわ 6 はるさめ 6 キャベツ 25 にんにく 10 たまねぎ 0.1 トマト(缶詰) 10 オリーブ油 0.2 パセリ 0.02 牛乳 2.5 トマトケチャップ 6 さとう 0.2 こしょう				ごはん 牛乳 白菜と小松菜の和え物 はくさい 40 小松菜 40 ほうし 10 にんじん 5 とうふ 25 サラダ油 0.6 厚揚げ 0.25 青ねぎ 6 こいくちしゅうゆ 6.5 うすくちしゅうゆ 0.2 だし汁(鶏り節・こんぶ)				ごはん 牛乳 とうがんのみそ汁 鶏肉 10 かまぼこ 6 豚肉 15 油あげ 6 にんじん 6 とうがん 6 ほうししいたけ 0.25 厚揚げ 25 こいくちしゅうゆ 0.6 みりん 1.2 青ねぎ 0.2 にんじん 6 太もやし 25 にら 6 こいくちしゅうゆ 0.6 カレー粉 0.12			
肉ボールの甘酢あんかけ 肉ボール(Ca強化) 65 揚げ油 7 さとう 3.2 こいくちしゅうゆ 3.2 酢 1.6 みりん 3.2 でんぶん 0.4 パセリ 0.04				しそのふりかけ 1袋(0.8)				かつおフライ 1個(50) 揚げ油 6 合わせソース(クラス1本)				ミルメークココア 1個(40)				ミルメークココア 1個(12.5)											
																											
16日				17日				18日				19日															
763 32.2 17.6				870 31.0 36.9				705 31.7 22.7				867 29.6 35.7															
ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉 15 かぼちゃ 40 きゅうり 30 しほわかめ 0.4 青ねぎ 6 みそ 13 だし汁				ごはん 牛乳 五目豆 大豆 28 刻み昆布 0.35 たまねぎ 12 たけのこ 6 にんにく 6 にんじん 6 さとう 1.4 みりん 2.8 こいくちしゅうゆ 2.8				ごはん 牛乳 練乳パン じゃがいもの トマトソース煮 じゃがいも 30 にんにく 9 スイートコーン 0.1 ハラペーコン 20 たまねぎ 0.03 にんにく 20 たまねぎ 40 パセリ 0.1 トマトピューレ 2.6 トマトケチャップ 9 ウスターソース 1.3 塩 0.1 こしょう				ごはん 牛乳 豆腐とレタスの たまごスープ とうふ 20 たまご 30 レタス 25 にんじん 12 はるさめ 3 チキンスープ 3 うすくちしゅうゆ 6.5 塩 0.1 ごま油 0.1				ごはん 牛乳 キムチどんぶり 豚肉 40 キムチ 30 青ねぎ 4 たまねぎ 25 にんじん 6 サラダ油 0.6 さとう 0.5 酒 0.6 こいくちしゅうゆ 2.4 塩 0.1 ごま油 0.1											
わらびもち 1個(40)				とりつくね 1個(50) つね 3.5 みりん 1 こいくちしゅうゆ 4.5 でんぶん 0.3				ミンチカツ ミンチカツ 1個(60) 揚げ油 7				小魚ミックス 1袋(5)				煮しらまんにゅう 1個(30)											
																											
22日				24日				25日				26日															
739 32.8 31.3				765 37.5 24.8				768 31.6 24.1				824 28.2 26.3															
ごはん 牛乳 マカロニスープ 鶏肉 15 マカロニ 7 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 0.6 うすくちしゅうゆ 6.5 塩 0.1 こしょう				ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉 10 たまご 30 かまぼこ 6 じゃがいも 10 にんじん 32 土しゅうが 0.2 青ねぎ 6 うすくちしゅうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁(鶏り節・こんぶ)				ごはん 牛乳 ワンタンスープ 鶏肉 15 ワンタンの皮 15 はくさい 35 にんじん 12 とうふ 12 青ねぎ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしゅうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう				ごはん 牛乳 揚げそば 豚肉 40 たまねぎ 45 にんじん 25 はくさい 65 ほうし 0.8 青ねぎ 9 土しゅうが 0.8 サラダ油 1.5 チキンスープ 4.5 うすくちしゅうゆ 1 酒 0.3 でんぶん 3 塩 0.45 こしょう															
スライスチーズ 1枚(18)				かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1個(50) 揚げ油 6				ぼきの竜田揚げ ぼき 55 土しゅうが 1 こいくちしゅうゆ 3.2 酒 1.7 でんぶん 11 揚げ油 8				ガトーショコラ 1個(30)				さかなのふりかけ 1袋(2.8)											
																											

月				火				水				木				金			
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)	1日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	2日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	3日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳			
わかめスープ				肉じゃがいも				きゅうりとわかめの酢の物				ヤンニウムチキン				ミルメークヨーヒン			
豚肉 15				豚肉 45				きゅうり 35				鶏肉(鶏粉付) 70				鶏肉(鶏粉付) 70			
ほうしわかめ 0.8				じゃがいも 90				ほうしわかめ 0.6				揚げ油 9				揚げ油 9			
たうふ 35				たまねぎ 35				白ごま 1.2				にんにく 0.3				にんにく 0.3			
にんじん 6				にんじん 20				酢 3.6				土しよが 0.3				土しよが 0.3			
青ねぎ 6				つきこんにやく 25				さとう 1.6				コチジャン 0.3				コチジャン 0.3			
テキンスープ 10				サラダ油 0.4				うすくちしょうゆ 1.6				トマトケチャップ 7				トマトケチャップ 7			
うすくちしょうゆ 6.5				さとう 2				みりん 1.2				さとう 1.3				さとう 1.3			
塩 0.1				こいくちしょうゆ 6.5				からが お酢 1				こいくちしょうゆ 1.3				こいくちしょうゆ 1.3			
こしょう				酒 1.3				みりん 1				ごま油 0.3				ごま油 0.3			
																</			

9月22日は 花園ラグビーの日 & トライくんの誕生日

??花園ラグビーの日とは??

花園ラグビー場でラグビーワールドカップ2019™日本大会の初戦が開催された日を記念して制定されました。

★トライくんにインタビュー★

Q 誕生日は?
9月22日。花園ラグビーの日と同じ日!

Q 特技は?
ラグビーです。タックルとパスを練習中!

Q 好きな飲み物は?
牛乳! 給食には毎日登場しますね。ほくも体が大きくなるように飲んでます。

Q 好きな食べ物は?
もちろんカレーパン!! 他にもラグビーボールの形に似ている食べ物(キャベツやサツマイモなど)が好きです。

カレーパンの具 22日(月)

カレーパンは、ラグビーボールの形に似ていることから、東大阪市の名物にして、元気なまちづくりをしようという取り組みが行われています。給食では、「パンズパン」に「カレーパンの具」をはさんで、カレーパン風にして食べる献立にしています。

月間の平均栄養価

区 分	エネルギー		たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
9月の東大阪平均栄養価	781	(16.2%)	31.7	(31.0%)	3.0	449	106	4.4	271	0.52	0.59	27	6.8
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、記載していません。
◎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、全て持ち帰りができません。

給食だより 『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えよう



元気の合い言葉

長い休みの間に、生活リズムを崩していませんか?
9月から元気にスタートを切りたいですね。
よい生活リズムを取り戻すために、早起きして、決まった時間に朝ごはんを食べることから始めてみましょう。



①~④がそろった食事をしな!!

頭と体を目覚めさせる「朝ごはん効果」



脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。
朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないことになるので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



どんな朝ごはんが いいのかな

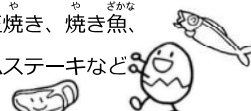
①パワーの源 : 主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源 : 主菜

めだまや、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子を整える: 副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物 / 飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット!

1日は24時間ですが、私たち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。



忙しい朝は、時間をかけずに用意したいものです。

事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に下準備をしておくと、時間短縮になります。

★★★ 朝ごはんステップアップ 1・2・3 ★★★

朝ごはんは食べているけれど、上の①~④がそろっていないと思ったら、今からでも遅くありません。初めから①~④をそろえるのは難しいですね。野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

