

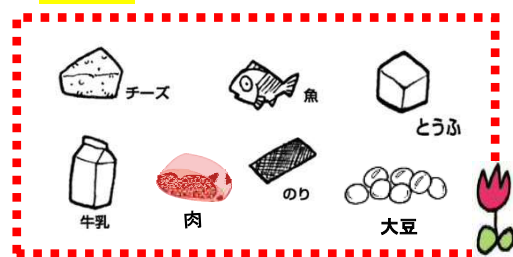
学校給食予定献立表

令和5年4月分(Bグループ)

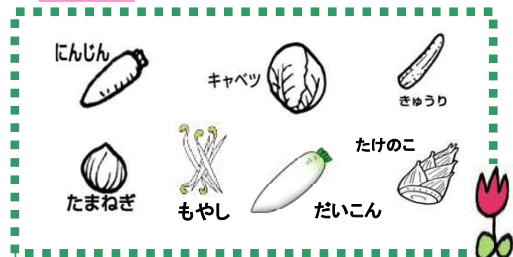
えいようさんしよく 栄養三色 食べ物のほたらきによって 3つのなかまに分けられます



きいろ ねつやエネルギーのもとになる



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる

※1年生の給食は、19日(水)から始まります。配食しやすいように、4月のみ、1年生は全日パンになります。

こんだてひょうのみかた

Table for 26日(水) showing menu items like コッペパン, レタスのスープ, ポークビーンズ, and their nutritional values. Includes allergy information for egg, milk, and soy.

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ①4品目を含む場合は、献立名または食材名の左側に記載しています。
②加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載していません。
③アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。

毎月(の)献立表は、台所などに貼って、朝・夕のメニューと重ならないよう工夫したり、ご家庭の献立の参考にしてみてください。なお、給食で出されたものは、全て持ち帰りができません。

地産地消の取り組み 4月は東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた「米」を使用する予定です。 Includes a small illustration of a rice paddy.

Table for 12日(水) showing menu items like ごはん, すましじる, にしんのかばやきふう, and their nutritional values.

Table for 13日(木) showing menu items like 黒ざとうパン, たまごスープ, こまつなとベーコンのバスタ, and their nutritional values.

Table for 14日(金) showing menu items like わかめとほるさめのスープ, ミニマーボー豆腐, and their nutritional values.

Table for 17日(月) showing menu items like コッペパン, ヨンソメスープ, ミンチカツ, and their nutritional values.

Table for 18日(火) showing menu items like ごはん, みそしる, ひじきのいために, and their nutritional values.

Table for 19日(水) showing menu items like 食パン, マカロニスープ, ミートペースト, and their nutritional values.

Table for 20日(木) showing menu items like コッペパン, スープに, ほきフライ, and their nutritional values.

Table for 21日(金) showing menu items like ごはん, チキンカレー, ごぼうサラダ, and their nutritional values.

令和5年4月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates (24日, 25日, 26日, 27日, 28日) and food items (e.g., コッペパン, 牛乳, 10g減量ごはん, 練乳ツイストパン, ごはん, 牛乳). Includes nutritional values at the bottom of each column.

東大阪市学校給食の食事内容

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をするだけでなく、先生とクラスの子どもたちが、同じ場所で、同じ食事をしながら、望ましい食習慣や豊かな人間関係を育てる大切な学習の場でもあります。その食事内容は以下の内容になっています。

Table showing nutritional information for the menu, including energy (kcal), protein (g), fat (g), carbohydrates (g), sodium (mg), calcium (mg), iron (mg), and vitamins (A, B1, B2, C) in mg.

食品成分表が改訂されました

給食の栄養量は文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。この「日本食品標準成分表」は5年ごとに改訂されており、東大阪市では、令和5年度より、「日本食品標準成分表(八訂)」で栄養量を算出します。八訂では、エネルギーの算出方法が変更され、改訂前と比べるとエネルギー量が少なくなった食品が多くあります。給食の提供量は、これまでと同じ量ですが、エネルギー量が少なく算出されているのはこのためです。

おかず section containing text about menu items like 旬の食材, 行事食と郷土食, 衛生面の配慮, and 手づくりルーや、削り節・昆布でとっただしを使用し、できるだけ味を活かした、安全性の高い献立を立てています。

牛乳 section with an illustration of a milk carton and text: 1パック200mL入りです。学校給食の牛乳は、生乳を加熱殺菌した成分無調整のもので。

ごはん section with an illustration of a bowl of rice and text: ...週3回 炊飯業者から購入しています。令和4年度産の香川県産ヒノヒカリを使用しています。◎令和4年度産の香川県産ヒノヒカリを使用しています。(令和4年12月～) ◎東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれたヒノヒカリも使用しています。◎炊き込みごはん(たけのこごはん・赤飯など)も実施しています。【米の使用量】低学年65g、中学年75g、高学年85g (ごはんの量として、中学年で約170gです。)

パン section with an illustration of a roll and text: ...週2回 当日の朝に焼かれたパンです。学校給食のパンは、市販の菓子パンのように甘くありませんが、ビタミン類が多く含まれています。◎給食のパンは、卵を使用していません。(脱脂粉乳などの乳製品は使用していません。)

Advertisement for JA大阪中河内農産物直売所 (JA Osaka Nakagawa) featuring a mascot character and text: 「安心・安全」な農産物を食卓に!! 「安心・安全」な農産物を食卓に!!