

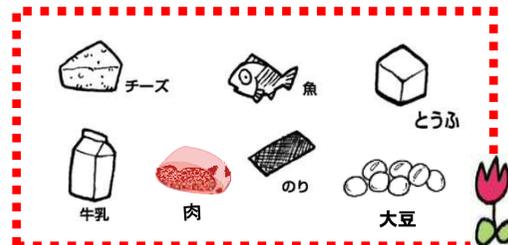
学校給食予定献立表

令和5年4月分(Cグループ)

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。

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)											
ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	食パン	牛乳	ごはん (1年生はコッペパン)	牛乳	コッペパン	牛乳										
みそしる	ひじきのいために	コンソメスープ	ミンチカツ	マカロニスープ	ミートペースト	チキンカレー	ごぼうサラダ	スープに	ほきフライ										
豚肉 10 赤 じゃがいも 20 黄 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 油あげ 3 赤 青ねぎ 5 緑 みそ 10 赤 だし汁 //	ひじき 3 赤 京あげ 5 // ひら天 5 // つきこんにやく 5 緑 にんじん 5 緑 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 みりん 1 黄 だし汁 赤	鶏肉 15 赤 たまご 20 黄 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 20 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 赤 こしょう 0.5 赤	ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄	バラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 黄 たまねぎ 10 // にんじん 10 // セロリ 1 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.4 赤	牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 黄 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 // たまねぎ 25 緑 にんじん 10 黄 スイートコーン 10 // パセリ 0.5 // ウスターソース 2 // トマトケチャップ 8 緑 こしょう 0.1 緑 からし 0.1 赤	鶏肉 30 赤 土しろうが 0.6 緑 にんにく 0.1 // サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 // じゃがいも 35 // にんじん 20 緑 たまねぎ 40 // りんご 6 // トマトケチャップ 3 // ウスターソース 2 // こいくちしょうゆ 0.5 黄 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 // 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 // バター 3 // サラダ油 0.8 黄 カレー粉 0.5 黄 さとう 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう //	ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 // うすくちしょうゆ 1.2 黄 白ごま 0.5 黄 ごまクリームドレッシング (クラス1本) //	スープに	ほきフライ										
544	25.5	14.9	2.6	670	28.7	27.6	3.2	651	29.6	29.4	3.5	645	22.9	21.2	2.2	637	27.3	24.0	2.6

こんだてひょうのみかた

26日(水)	
乳 コッペパン	牛乳
献立名	レタスのスープ
鶏肉 15 赤 たまご 25 黄 レタス 20 緑 にんじん 10 黄 はるさめ 2 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 赤 塩 0.1 黄	ポークビーンズ
アレルギー表示	ミルクバター
エネルギー kcal 641	たんぱく質 g 28.4
しじつ g 28.6	食塩 g 2.8

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おりません。
 ※ただし、ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、記載しています。
 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。
 ※ただし、同一工場で作成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。
 アレルギー児童のアレルギー食品をよくご確認の上、喫食していただくようお願いいたします。
 ④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。

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。
 一部、食物アレルギー対応(卵、乳、えび、いか)も実施しておりますので、対応が必要な場合は、一度学校にご相談ください。

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。

《使用日》 20日(木) 27日(木)

★「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された食材を、その地域で消費するという意味です。

12日(水)		13日(木)		14日(金)	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	黒ざとうパン	牛乳
わかめとはるさめのスープ	ミニマーボー豆腐	すましじる	にしんのかばやき	たまごスープ	こまつなとベーコンのバスタ
鶏肉 15 赤 ちくわ 5 // ほしわかめ 0.5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 15 黄 白ごま 0.5 黄 鳥がらスープ 2.7 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 こしょう //	豚ひき肉 15 赤 豆腐 60 // にんじん 7 緑 たけのこ 7 // ほししいたけ 0.4 // 青ねぎ 7 // 土しろうが 0.4 // サラダ油 0.4 黄 みそ 2.8 赤 豆みそ 2.1 // こいくちしょうゆ 0.7 黄 さとう 0.7 黄 みりん 0.4 // とうぼん 0.15 黄 でんぷん 0.4 黄 こしょう //	鶏肉 10 赤 かまぼこ 5 // とうふ 25 黄 はくさい 25 緑 にんじん 10 // えのきだけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.4 黄 だし汁 赤	にしん 1切(40) 赤 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 酒 1.3 黄 白ごま 0.5 // でんぷん 0.2 //	鶏肉 15 赤 たまご 25 黄 スイートコーン 10 緑 にんじん 10 // たまねぎ 20 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう //	スバゲティ 15 黄 バラベーコン 5 赤 こまつな 15 緑 たまねぎ 10 // にんにく 0.1 // オリーブ油 0.1 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう //
エネルギー kcal 535	たんぱく質 g 25.2	しじつ g 14.4	食塩 g 2.3	584	29.5
584	29.5	17.9	1.9	587	26.2
22.4	2.8	22.4	2.8	22.4	2.8

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)											
ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	食パン	牛乳	ごはん (1年生はコッペパン)	牛乳	コッペパン	牛乳										
みそしる	ひじきのいために	コンソメスープ	ミンチカツ	マカロニスープ	ミートペースト	チキンカレー	ごぼうサラダ	スープに	ほきフライ										
豚肉 10 赤 じゃがいも 20 黄 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 油あげ 3 赤 青ねぎ 5 緑 みそ 10 赤 だし汁 //	ひじき 3 赤 京あげ 5 // ひら天 5 // つきこんにやく 5 緑 にんじん 5 緑 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 みりん 1 黄 だし汁 赤	鶏肉 15 赤 たまご 20 黄 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 20 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 赤 こしょう 0.5 赤	ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄	バラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 黄 たまねぎ 10 // にんじん 10 // セロリ 1 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.4 赤	牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 黄 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 // たまねぎ 25 緑 にんじん 10 黄 スイートコーン 10 // パセリ 0.5 // ウスターソース 2 // トマトケチャップ 8 緑 こしょう 0.1 緑 からし 0.1 赤	鶏肉 30 赤 土しろうが 0.6 緑 にんにく 0.1 // サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 // じゃがいも 35 // にんじん 20 緑 たまねぎ 40 // りんご 6 // トマトケチャップ 3 // ウスターソース 2 // こいくちしょうゆ 0.5 黄 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 // 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 // バター 3 // サラダ油 0.8 黄 カレー粉 0.5 黄 さとう 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう //	ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 // うすくちしょうゆ 1.2 黄 白ごま 0.5 黄 ごまクリームドレッシング (クラス1本) //	スープに	ほきフライ										
544	25.5	14.9	2.6	670	28.7	27.6	3.2	651	29.6	29.4	3.5	645	22.9	21.2	2.2	637	27.3	24.0	2.6

令和5年4月分(C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 rows for food items (e.g., 10g減量ごはん, 牛乳, コッペパン, レタスのスープ, ポークビーンズ, ごはん, 練乳ツイストパン, アスパラポテト) with quantities and nutritional values.

Table with columns for dates and rows for nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Fiber, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C, Food Fiber).

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。

【おかず】東大阪市の学校給食では、文部科学省が定めた「学校給食摂取基準」をもとに献立を立てています。この基準は、家庭の食事に不足しがちな、また発育期の子どもたちに欠かせない、たんぱく質・カルシウム・ビタミン類を補って、健康増進をはかるのに、望ましい栄養量として決められたものです。

- 旬の食材を取り入れています。(春:たけのこ、夏:なす、秋:さつまいも、冬:ブロッコリー等)
行事食と郷土食
○お正月の「黒豆」「みそぞう煮」
○河内の伝統料理の「なまぶし」「かしのすきやき」
大豆・ひじき・せん切りだいこんなどを使用した伝統的な煮物などを取り入れています。
地産地消の取り組みとして、大阪府内産・東大阪市内産の食材の活用も進めています。
衛生面の配慮から、サラダやあえ物も、全て加熱調理しています。
食品添加物はなるべく使用しないようにしています。
手づくりルーや、削り節・昆布でとっただしを使用し、できるだけうす味で素材を活かした、安全性の高い献立を立てています。
肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は全て国産品を使用しています。
(食材の産地はウェブサイトで公開しています。)

【牛乳】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す。

【ごはん】...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。)
※1年生の入学当初(5月～9月)は5g、夏場の食欲減退期(6月～9月)は、2～6年生も5gずつ米の量を減らしています。

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、東大阪では、令和5年度より、「日本食品標準成分表(8訂)」で栄養量を算出します。8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、エネルギー量が少く算出されているのはこのためです。

【パン】...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す。)
練乳ツイストパンやりんごパンなどのお楽しみパンを月1回程度実施しています。
【小麦粉量】
低学年50g、中学年60g、高学年70g
※献立の組み合わせにより減量する場合があります。

Advertisement for JA大阪中河内農産物直売所. Includes logo of a green character and text: 「安心・安全」な農産物を食卓に!! JA大阪中河内農産物直売所. 東大阪店: 東大阪市内下町2-3-1 [営業時間] 午前10時～午後2時. 長瀬店: 東大阪市長瀬西1-20-13 [営業時間] 午前10時～午後2時.