

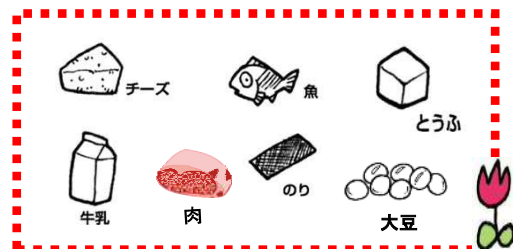
# 学校給食予定献立表

## 令和5年4月分(Dグループ)

**えいようさんしょく 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

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	だいず 7 赤
たまご 20 黄	豚肉 10 黄
レタス 25 緑	バラベーコン 5 緑
にんじん 10 緑	にんじん 5 緑
はるさめ 2 黄	たまねぎ 30 黄
鳥がらスープ 3 赤	パセリ 0.3 黄
うすくちしょうゆ 0.5 黄	サラダ油 0.3 黄
塩 0.1 黄	鳥がらスープ 3 赤
ごま油 0.1 黄	トマトケチャップ 3 赤
	赤ぶどう酒 0.5 黄
	さとう 0.1 黄
	こいくちしょうゆ 0.2 黄
	塩 0.2 黄
	こしょう 0.2 黄
	乳 ミルクバター
	1袋(15) 黄
エネルギー kcal	たんぱく質 g
641	28.4
しじつ g	食塩 g
28.6	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。  
 アレルギー児童のアレルゲン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。

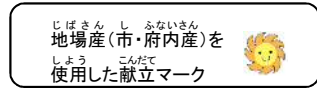
毎月(の献立表は、台所などに貼って、朝・夕のメニューと重ならないよう工夫したり、ご家庭の献立の参考にしてみてください。なお、給食で出されたものは、全て持ち帰りができません。  
 一部、食物アレルギー対応(卵、乳、えび、いか)も実施しておりますので、対応が必要な場合は、一度学校にご相談ください。

## 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》 21日(金) 28日(金)

★「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)	
ごはん	牛乳
すましじる	にしんのかばやき
鶏肉 10 赤	にしん 1切(40) 赤
かまぼこ 5 黄	さとう 2.5 黄
とうふ 25 緑	こいくちしょうゆ 2.5 黄
はくさい 25 黄	酒 1.3 黄
にんじん 10 黄	白ごま 0.5 黄
えのきたけ 10 黄	でんぶん 0.2 黄
青ねぎ 5 黄	
うすくちしょうゆ 2.7 黄	ぶたにくと
塩 0.4 赤	ごぼうのあまからに
だし汁	豚肉 15 赤
	ささがきごぼう 10 赤
	土しよが 0.2 黄
	さとう 1 黄
	こいくちしょうゆ 1.8 黄
	みりん 1.8 黄
	酒 0.5 黄
エネルギー kcal	たんぱく質 g
584	29.5
しじつ g	食塩 g
17.9	1.9

13日(木)	
黒ざとうパン	牛乳
たまごスープ	こまつなとベーコンのバスタ
鶏肉 15 赤	スパゲティ 15 黄
たまご 25 黄	バラベーコン 5 赤
スイートコーン 10 緑	こまつな 15 緑
にんじん 10 黄	たまねぎ 10 黄
たまねぎ 20 黄	にんにく 0.1 黄
パセリ 0.5 黄	オリーブ油 0.5 黄
鳥がらスープ 0.5 赤	うすくちしょうゆ 0.5 黄
うすくちしょうゆ 3 赤	塩 0.2 黄
塩 0.5 赤	こしょう
こしょう	乳 バター
	1こ(5) 黄
エネルギー kcal	たんぱく質 g
587	26.2
しじつ g	食塩 g
22.4	2.8

14日(金)	
ごはん	牛乳
わかめとほるさめのスープ	ミニマーボー豆腐
鶏肉 15 赤	豚ひき肉 15 赤
ちくわ 5 黄	豆腐 60 黄
ほしわかめ 0.5 黄	にんじん 7 緑
はるさめ 5 黄	たけのこ 7 黄
にんじん 10 緑	ほししいたけ 0.4 黄
チンゲンサイ 15 黄	青ねぎ 7 黄
白ごま 0.5 黄	土しよが 0.4 黄
鳥がらスープ 2.7 赤	サラダ油 0.4 黄
うすくちしょうゆ 0.3 黄	みそ 2.8 赤
塩 0.3 黄	豆みそ 2.1 黄
こしょう	こいくちしょうゆ 0.7 黄
	さとう 0.7 黄
	みりん 0.4 黄
	とうぼんじゃん 0.15 黄
	でんぶん 0.4 黄
	こしょう
エネルギー kcal	たんぱく質 g
535	25.2
しじつ g	食塩 g
14.4	2.3

17日(月)	
コッペパン	牛乳
コンソメスープ	ミンチカツ
鶏肉 15 赤	ミンチカツ 1こ(60) 赤
たまご 20 黄	揚げ油 7 黄
じゃがいも 20 黄	
にんじん 15 緑	ゆでキャベツ
たまねぎ 20 黄	キャベツ 25 緑
パセリ 0.5 黄	合わせソース (クラス1本)
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	
エネルギー kcal	たんぱく質 g
670	28.7
しじつ g	食塩 g
3.2	3.2

18日(火)	
ごはん	牛乳
みそしる	ひじきのいために
豚肉 10 赤	ひじき 3 赤
じゃがいも 20 黄	京あげ 5 黄
とうふ 20 赤	ひら天 5 黄
にんじん 10 緑	つきこんにやく 5 緑
油あげ 3 赤	にんじん 5 黄
青ねぎ 5 緑	サラダ油 0.5 黄
みそ 10 赤	さとう 1.5 黄
だし汁	こいくちしょうゆ 2.5 黄
	みりん 1 黄
	だし汁
	とりそぼろ
	鶏ひき肉 25 赤
	土しよが 0.16 黄
	さとう 1.2 黄
	みりん 3 黄
	こいくちしょうゆ 3 黄
エネルギー kcal	たんぱく質 g
544	25.5
しじつ g	食塩 g
14.9	2.6

19日(水)	
食パン	牛乳
レタスのスープ	ミートペースト
鶏肉 15 赤	牛ひき肉 25 赤
たまご 25 黄	豚ひき肉 10 黄
レタス 20 緑	サラダ油 0.5 黄
にんじん 10 黄	赤ぶどう酒 1 黄
はるさめ 2 黄	たまねぎ 25 緑
鳥がらスープ 0.5 赤	にんじん 10 黄
うすくちしょうゆ 3 赤	スイートコーン 10 黄
塩 0.5 黄	パセリ 0.5 黄
こしょう 0.1 黄	ウスターソース 2 黄
ごま油 0.1 黄	トマトケチャップ 8 緑
	塩 0.1 黄
	こしょう
	からし
エネルギー kcal	たんぱく質 g
642	33.7
しじつ g	食塩 g
28.4	3.5

20日(木)	
コッペパン	牛乳
スープに	ほきフライ
鶏肉 10 赤	ほきフライ 1こ(50) 赤
バラベーコン 10 黄	揚げ油 6 黄
サラダ油 0.5 黄	
じゃがいも 40 黄	いちごジャム
にんじん 15 緑	1袋(10) 黄
たまねぎ 25 黄	
キャベツ 20 黄	
パセリ 0.5 黄	
鳥がらスープ 3.5 赤	
うすくちしょうゆ 0.1 黄	
こしょう	
エネルギー kcal	たんぱく質 g
637	27.3
しじつ g	食塩 g
24.0	2.6

21日(金)	
ごはん (1年生はコッペパン)	牛乳
チキンカレー	ごぼうサラダ
鶏肉 30 赤	ささがきごぼう 30 緑
土しよが 0.6 緑	にんじん 5 黄
にんにく 0.1 黄	うすくちしょうゆ 1.2 黄
サラダ油 1 黄	白ごま 0.5 黄
赤ぶどう酒 1 黄	ごまクリームドレッシング (クラス1本)
じゃがいも 35 黄	
にんじん 20 緑	ふくじんづけ (2~6年生)
たまねぎ 40 黄	
りんご 6 黄	
トマトケチャップ 3 黄	
ウスターソース 2 黄	
こいくちしょうゆ 0.5 黄	
牛乳 5 赤	
粉チーズ 4 黄	
鳥がらスープ 6 黄	
小麦粉 2 黄	
バター 3 黄	
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	
エネルギー kcal	たんぱく質 g
645	22.9
しじつ g	食塩 g
21.2	2.2

令和5年4月分(D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, マカロニスープ, ポークビーンズ, 練乳ツイストパン, アスパラポテト, ごはん, 牛乳). Includes nutritional values at the bottom of each column.

Table with columns for '区分' (Grade) and '栄養成分' (Nutritional components) including kcal, protein, fat, carbohydrates, vitamins, and minerals.

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 (Side Dishes) section. Lists various dishes like 旬の食材 (Seasonal ingredients), 行事食と郷土食 (Festive and local food), 大豆・ひじき・せん切りだいこん (Soybean, hijiki, sliced daikon), 地産地消 (Local production, local consumption), 衛生面の配慮 (Health considerations), 手づくりルーや、削り節・昆布でとっただし (Handmade roux, bonito, kombu dashi).

牛乳 (Milk) section. States '1パック200mL入りです。' (1 pack 200mL) and '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。' (School lunch milk is made of sterilized fresh milk without additives).

ごはん (Rice) section. States '... 週3回' (3 times a week) and '炊飯業者から購入しています。' (Purchased from a rice cooker company). Lists details for令和4年度 (Reiwa 4th year) and 令和5年度 (Reiwa 5th year) regarding rice usage and portion sizes.

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(8訂)」で栄養量を算出します。...

パン (Bread) section. States '... 週2回' (2 times a week) and '当日の朝に焼かれたパンです。' (Bread baked in the morning of the day). Details the use of '練乳ツイストパン' (Twisted milk bread) and '小麦粉量' (Wheat flour amount).

広告 (Advertisement) for JA大阪中河内農産物直売所 (JA Osaka Nakagawa Direct Sales). Features '畑のつづき' (Continuation of the field) and '安心・安全な農産物を食卓に!!' (Safe and secure agricultural products on your table!!).