

令和5年12月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしょく 栄養三色 たもの食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。

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

ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう

ぎゅうにゅうには、不足しがちなカルシウムをはじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。

効果

- ☆骨や歯を丈夫にする。
- ☆イライラを解消する。
- ☆高血圧を予防する。

1日(金)		2日(土)		3日(日)	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
ハヤシシチュー		コールスローサラダ			
牛肉 30 赤		キャベツ 30 緑			
にんにく 0.07 赤		にんじん 8 緑			
サラダ油 1 黄		スイートコーン 5 黄			
赤ぶどう酒 2 黄		コールスローレタス(クラス1本)			
じゃがいも 35 黄					
にんじん 15 緑					
たまねぎ 40 黄					
しめじ 3 黄		ふくじんづけ			
トマトケチャップ 10 黄					
トマトピューレ 3 黄					
ウスターソース 2 黄					
さとう 0.5 黄					
こいくちしょうゆ 1 黄					
粉チーズ 4 赤					
鳥がらスープ 4 赤					
小麦粉 6 黄					
バター 2 黄					
サラダ油 3 黄					
塩 0.3 黄					
エネルギー kcal 662	たんぱく質 g 21.6	しじつ g 24.6	食塩 g 2.2		

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)											
コッペパン 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 2 赤 うすくちしょうゆ 3 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.5 黄 ごま油 0.1 黄	牛乳 にくボールのケチャップあん 肉ボール 55 赤 揚げ油 6 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 黄 サラダ油 0.3 黄 トマトケチャップ 2.5 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 1.5 黄 酒 0.5 黄 す 2.5 黄 でんぶん 0.5 黄 いちごジャム 1袋(10) 黄	ごはん にくじゃがいも 豚肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 黄 つきこんにやく 20 黄 サラダ油 0.3 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 5 黄 酒 1 黄 ござかなミックス 1袋(5) 赤	牛乳 だいこんのサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 15 黄 ほしわかめ 0.5 赤 和風青じそドレッシング(クラス1本) のりのつくだに 1袋(8) 赤	ごはん たぬきじる こんにやく 20 緑 ひら天 15 赤 油あげ 3 黄 ほしわかめ 10 黄 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 黄 だいこん 15 黄 青ねぎ 5 黄 土しよが 0.2 黄 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.3 黄 でんぶん 1 黄 だし汁 1 赤	牛乳 さばのソースに さば 1切(50) 赤 土しよが 2 緑 ウスターソース 4 黄 さとう 4 黄 こいくちしょうゆ 3 黄 酒 2 黄 こまつなのいためもの こまつな 15 緑 ちくわ 5 赤 サラダ油 0.2 黄 こいくちしょうゆ 0.8 黄 花かつお 赤 (クラス1袋)	練乳ツイストパン クリームスープ 鶏肉 20 赤 パラベーコン 10 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 黄 パセリ 0.25 黄 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 黄 バター 2 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.5 黄	牛乳 ブロッコリー ブロッコリー 30 緑 和風柑橘ドレッシング(クラス1本) ミニフルーツゼリー 1こ(23) 黄	10g減量ごはん わふうカレーうどん うどん 60 黄 牛肉 30 赤 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.5 黄 塩 0.2 黄 カレー粉 0.8 黄 こしょう 3 赤 油あげ 5 黄 青ねぎ 5 黄 こいくちしょうゆ 2 黄 うすくちしょうゆ 2 黄 みりん 2 黄 でんぶん 2 黄 だし汁(薄りふし・こんぶ) 赤	牛乳 ごぼうサラダ ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 黄 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) かつおのふりかけ 1袋(2) 赤										
676	30.6	28.9	2.8	540	22.6	12.1	2.2	616	25.2	23.7	2.4	618	26.2	25.9	2.5	624	21.9	20.3	2.0
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)											
黒さとうパン キムチスープ 豚肉 15 赤 厚揚げ 20 黄 にんじん 5 緑 だいこん 15 黄 キムチ 20 黄 にら 5 黄 白ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 1.6 黄 みりん 0.5 黄 みそ 4 赤 コチジャン 0.5 赤 だし汁 赤	牛乳 にくシューマイ 肉シューマイ 3こ(54) 赤 揚げ油 5 黄 バター 1こ(5) 黄	ごはん かきたまじる はくさい 30 緑 にんじん 5 黄 かまぼこ 5 赤 たまご 25 黄 青ねぎ 5 緑 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.3 赤 だし汁 赤	牛乳 ひじきのいために ひじき 3 赤 京あげ 5 黄 ひら天 5 黄 たけのこ 10 黄 つきこんにやく 5 緑 にんじん 5 黄 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 とりそぼろ 鶏ひき肉 25 赤 土しよが 0.16 黄 さとう 1 黄 みりん 2.4 黄 こいくちしょうゆ 2.4 黄	ごはん マーボーどうふ 豚ひき肉 25 赤 どうふ 85 黄 にんじん 10 緑 たけのこ 10 黄 ほししいたけ 0.5 黄 青ねぎ 10 黄 土しよが 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 みそ 4 赤 豆みそ 3 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 みりん 0.6 黄 どうぼんじゃん 0.2 黄 でんぶん 0.6 黄 こしょう 黄	牛乳 パンサンスー はるさめ(マロニー) 7 黄 きゅうり 25 緑 にんじん 5 黄 す 2.5 黄 うすくちしょうゆ 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 さとう 1.5 黄 塩 0.2 黄 つぼづけ 10 緑	コッペパン マカロニスー パラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 黄 にんじん 10 黄 セロリ 1 黄 パセリ 0.25 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 3 黄 塩 0.4 黄 こしょう 黄	牛乳 ポークビーンズ だいず 7 赤 豚肉 10 黄 パラベーコン 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 黄 にんじん 10 黄 パセリ 1 黄 サラダ油 0.15 黄 トマトピューレ 0.3 黄 トマトケチャップ 3 黄 うすくちしょうゆ 3 黄 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 黄 ココアバター 1袋(10) 黄	ごはん おでん 鶏肉 25 赤 ごぼう天 20 黄 厚揚げ 20 黄 こんにやく 20 緑 さとう 20 黄 にんじん 10 黄 だいこん 55 黄 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 5 黄 みりん 1 黄	牛乳 きゅうりとわかめのすのもの きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 す 3 黄 さとう 1.3 黄 うすくちしょうゆ 1.3 黄 みりん 1 黄 さけのふりかけ 1袋(2.5) 赤										
643	29.3	28.1	3.0	520	23.7	14.5	2.1	568	24.9	16.5	2.1	611	24.5	26.2	2.8	529	22.9	14.7	1.9

学校給食予定献立表

令和5年12月分(Bグループ)

18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)				
乳	食パン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳		ごはん	乳	牛乳	乳	牛乳	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳			
	たまごスープ		ポテトサラダ	はくさいと とうふのゆずなべ		にしんのかぼやきふう		ふのみそしる		かしわのすきやき	キャベツのスープ	けいにくのからあげ	ポークカレー		さんしょくサラダ					
卵	鶏肉 15 赤 たまご 25 赤 スイートコーン 10 緑 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 パセリ 0.25 赤 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう		じゃがいも 55 黄 ロングソーセージ 7 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 赤 パセリ 0.15 黄 サラダ油 0.3 黄 塩 0.2 こしょう マヨネーズ (クラス1本) 黄		豚肉 20 赤 とうふ 2 赤 はるさめ 2 黄 はくさい 30 緑 だいこん 20 赤 白ねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 5 赤 ゆず果汁 0.5 赤 うすくちしょうゆ 1 赤 塩 0.6 赤		にしん 1切(40) 赤 でんぶん 7 黄 揚げ油 6 赤 さとう 2 赤 こいくちしょうゆ 2 赤 酒 1 黄 白ごま 0.5 赤		油あげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 25 赤 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 黄 みそ 10 赤 だし汁(にぼし)		鶏肉 40 赤 つきこんにやく 15 緑 はくさい 25 赤 青ねぎ 7 赤 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 赤 酒 0.5 赤 こいくちしょうゆ 3		豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 赤 たまねぎ 20 赤 パセリ 0.25 赤 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう		鶏肉 55 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 0.2 赤 こいくちしょうゆ 2.5 赤 みりん 1 黄 でんぶん 11 赤 揚げ油 8 赤		豚肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.1 赤 サラダ油 1 黄 す 1 赤 じゃがいも 35 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 40 赤 りんご 6 赤 トマトケチャップ 3 赤 ウスターソース 2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤		キャベツ 25 緑 きゅうり 10 赤 にんじん 5 赤 スイートコーン 10 赤 す 2 赤 こいくちしょうゆ 1.2 赤 サラダ油 1.5 黄 さとう 0.1 赤 塩 0.2 赤	
632	29.3	28.1	3.4	653	26.4	25.0	1.8	560	28.4	15.6	2.3	734	31.1	35.3	2.5	627	22.7	19.9	2.2	

21日(木)は
クリスマス
こなたで
献立です

ケーキが
つくよ♪

冬至

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日のことです。冬至を過ぎると日が長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。

冬至の日に、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないともわれています。

今年の冬至は22日(金)です。冬至の献立として、ゆず果汁を使った「はくさいととうふのゆずなべ」が19日(火)にでます。

学校給食における食物アレルギー対応について

東大阪市の学校給食では、食物アレルギー等のある児童については、以下のような対応を実施しております。毎年、来年度に向けての状況調査を学校に依頼することにしてあります。新たに対応を必要とされる場合や、対応内容の詳細については、学校にお問い合わせ下さい。(現在対応を実施している児童についても同様に調査をしますので、学校からの案内をお待ち下さい。)

(1) 申し込み時に中止可能なもの

① 牛乳 ② パン ③ ごはん ④ おかず

※中止にあたっては、献立内容による特定の日のみ申し込み中止という対応はできません。

(2) アレルギー代替デザート

卵や乳製品を含むデザートをゼリーなどに代替

(3) 調理段階で除去可能なもの

◇市で統一して除去食対応をしているもの

①卵 ②乳・乳製品 ③えび ④いか

※安全に除去食を提供するため、上の4品目の除去を基本としています。その他の品目の対応については、各学校へお問い合わせください。

かぜを予防する食事のポイント

しっかりとろう!
「たんぱく質」

たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかりと食べましょう。

忘れないで!
「ビタミン」補給

野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。

適度に必要!
「脂質(油)」

とり過ぎには注意が必要ですが、脂質(油)には体を温めてくれる働きがあります。

【「学校生活管理指導表」及び「除去食対応依頼書」の提出について】

(1)~(3)のように、学校給食での対応を実施する場合は、医師の診断による「学校生活管理指導表」が必要です。また、学校で対応する際に、食物アレルギーの詳細な情報を把握するため、学校生活管理指導表の提出と合わせて、保護者の方に「除去食対応依頼書」を提出していただいています。内容については、必ず「学校生活管理指導表」に基づきご記入ください。継続の場合も、毎年提出が必要ですので、医療機関の受診をお願いします。安全・確実に対応を実施するためのものですので、趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、お願いいたします。

区分	エネルギー	たんぱく質		ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい	
		kcal	g					g	mg	mg	mg		mg
中学年	12月の東大阪市平均栄養量	613	(16.8%) 25.7	(33.0%) 22.5	2.4	354	82	2.4	220	0.38	0.53	21	4.7
文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの13%~20%	たんぱく質の20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	

◎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。

広告

JA大阪中河内

「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: 東大阪市日下町2-3-1 TEL 072-929-8011 【営業時間】 午前10時~午後2時 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店: 東大阪市長瀬西1-20-13 TEL 06-6748-0140 【営業時間】 午前10時~午後2時 【定休日】 土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。