

令和5年12月分(C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 わ
食べ物ははたらきによって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

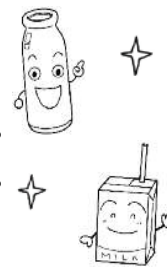
ぎゅうにゅうには、ふそく不足しがちなカルシウムをはじめ、りょうじつ良質なたんぱく質や脂質、とうじつ糖質、ビタミンなどが含まれています。

こうか
効果

ほねは じょうぶ
☆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)

Table with columns for milk products (ワントンスープ, ほきフライ, ゆでキャベツ) and their nutritional values (エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩).

4日(月)

Menu for 4th day (Monday) including items like ごはん, 牛乳, にくじゃがいも, だいこんのサラダ, こざかなミックス.

5日(火)

Menu for 5th day (Tuesday) including items like コッペパン, 牛乳, レタスのスープ, にくポールのケチャップあん, いちごジャム.

6日(水)

Menu for 6th day (Wednesday) including items like ごはん, 牛乳, マーボーどうふ, バンサンスー, つぼづけ.

7日(木)

Menu for 7th day (Thursday) including items like 10g減量ごはん, 牛乳, わふうカレーうどん, ごぼうサラダ, かつおのふりかけ.

8日(金)

Menu for 8th day (Friday) including items like 練乳ツイストパン, 牛乳, クリームスープ, ブロッコリー, ミニフルーツゼリー.

11日(月)

Menu for 11th day (Monday) including items like ごはん, 牛乳, かきたまじる, ひじきのいために, とりそぼろ.

12日(火)

Menu for 12th day (Tuesday) including items like 黒ざとうパン, 牛乳, キムチスープ, にくシュマイ, バター.

13日(水)

Menu for 13th day (Wednesday) including items like ごはん, 牛乳, たぬきじる, さばのソースに, こまつなのいためもの.

14日(木)

Menu for 14th day (Thursday) including items like ごはん, 牛乳, おでん, きゅうりとわかめのすのもの, さけのふりかけ.

15日(金)

Menu for 15th day (Friday) including items like コッペパン, 牛乳, マカロニスープ, ポークビーンズ, ココアバター.

学校給食予定献立表

令和5年12月分(Cグループ)

18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)				
ごはん		乳	牛乳	乳	食パン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	半減量うずまきパン		乳	牛乳	
はくさいと とうふのゆずなべ			にしんのかばやき	たまごスープ	ポテトサラダ			ふのみそしる		かしわのすきやき		ポークカレー		さんしょくサラダ		キャベツのスープ		けいにくのからあげ		
豚肉 20 赤	とうふ 20 //		にしん 1切(40) 赤	鶏肉 15 赤	じゃがいも 55 黄	じゃがいも 55 黄	たまご 25 //	油あげ 3 赤	ふ 2 黄	鶏肉 40 赤	つきこんにやく 15 緑	豚肉 30 赤	キャベツ 25 緑	豚肉 15 赤	じゃがいも 20 黄	鶏肉 55 赤	たまご 20 黄	土しょうが 1 緑	たまご 1 黄	たまご 1 黄
はるさめ 2 黄	はくさい 30 緑		さとう 2.5 黄	スイートコーン 10 緑	たまねぎ 10 緑	たまねぎ 10 緑	にんじん 10 緑	じゃがいも 25 //	にんじん 10 緑	はくさい 25 //	青ねぎ 7 //	にんにく 0.1 //	にんにく 5 //	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	にんにく 0.2 //	にんじん 10 緑	にんにく 0.2 //	にんじん 0.2 //	にんじん 0.2 //
だいこん 20 //	白ねぎ 10 //		酒 1.3 黄	にんじん 10 //	たまねぎ 20 //	たまねぎ 20 //	パセリ 0.25 //	青ねぎ 5 //	にんじん 10 緑	青ねぎ 7 //	サラダ油 0.5 黄	さとう 1.5 //	さとう 1 //	スイートコーン 10 //	スイートコーン 10 //	キャベツ 20 //	キャベツ 20 //	たまねぎ 20 //	たまねぎ 20 //	たまねぎ 20 //
にんじん 10 //	えのきたけ 5 //		白ごま 0.5 //	パセリ 0.25 //	パセリ 0.25 //	パセリ 0.25 //	鳥がらスープ 0.25 //	みそ 10 赤	みそ 10 赤	赤ぶどう酒 1 //	じゃがいも 35 //	じゃがいも 35 //	こいくちしょうゆ 1.2 //	こいくちしょうゆ 1.2 //	こいくちしょうゆ 1.2 //	こいくちしょうゆ 1.2 //	こいくちしょうゆ 1.2 //	こいくちしょうゆ 1.2 //	こいくちしょうゆ 1.2 //	こいくちしょうゆ 1.2 //
ゆず果汁 0.5 //	ゆずくちしょうゆ 1 //		でんぶん 0.2 //	鳥がらスープ 0.25 //	鳥がらスープ 0.25 //	鳥がらスープ 0.25 //	うすくちしょうゆ 3 赤	だし汁(にぼし) 10 //	だし汁(にぼし) 10 //	さとう 0.5 //	にんじん 20 緑	にんじん 20 緑	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄
塩 0.6 赤			しそのふりかけ 1袋(0.8) 緑	塩 0.5 卵	塩 0.5 卵	塩 0.5 卵	マヨネーズ (クラス1本) 黄			こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 3	こしょう 0.2	こしょう 0.2	こしょう 0.2	こしょう 0.2	こしょう 0.2	こしょう 0.2	こしょう 0.2	こしょう 0.2
				卵	卵	卵	卵			ふたにくのあまからに	ふたにくのあまからに	ふたにくのあまからに	ふくじんづけ	ふくじんづけ	ふくじんづけ	ふくじんづけ	ふくじんづけ	ふくじんづけ	ふくじんづけ	ふくじんづけ
				卵	卵	卵	卵			豚肉 25 赤	豚肉 25 赤	豚肉 25 赤	牛乳 5 赤	牛乳 5 赤	牛乳 5 赤	牛乳 5 赤	牛乳 5 赤	牛乳 5 赤	牛乳 5 赤	牛乳 5 赤
				卵	卵	卵	卵			土しょうが 0.2 赤	土しょうが 0.2 赤	土しょうが 0.2 赤	粉チーズ 4 //	粉チーズ 4 //	粉チーズ 4 //	粉チーズ 4 //	粉チーズ 4 //	粉チーズ 4 //	粉チーズ 4 //	粉チーズ 4 //
				卵	卵	卵	卵			さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄	鳥がらスープ 6 //	鳥がらスープ 6 //	鳥がらスープ 6 //	鳥がらスープ 6 //	鳥がらスープ 6 //	鳥がらスープ 6 //	鳥がらスープ 6 //	鳥がらスープ 6 //
				卵	卵	卵	卵			こいくちしょうゆ 1.6 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄	小麦粉 2 //	小麦粉 2 //	小麦粉 2 //	小麦粉 2 //	小麦粉 2 //	小麦粉 2 //	小麦粉 2 //	小麦粉 2 //
				卵	卵	卵	卵			みりん 1.6 黄	みりん 1.6 黄	みりん 1.6 黄	バター 3 //	バター 3 //	バター 3 //	バター 3 //	バター 3 //	バター 3 //	バター 3 //	バター 3 //
				卵	卵	卵	卵			酒 0.4 //	酒 0.4 //	酒 0.4 //	サラダ油 0.8 黄	サラダ油 0.8 黄	サラダ油 0.8 黄	サラダ油 0.8 黄	サラダ油 0.8 黄	サラダ油 0.8 黄	サラダ油 0.8 黄	サラダ油 0.8 黄
				卵	卵	卵	卵						カレー粉 0.5 黄	カレー粉 0.5 黄	カレー粉 0.5 黄	カレー粉 0.5 黄	カレー粉 0.5 黄	カレー粉 0.5 黄	カレー粉 0.5 黄	カレー粉 0.5 黄
				卵	卵	卵	卵						さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄	さとう 0.5 黄
				卵	卵	卵	卵						塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄	塩 0.5 黄
				卵	卵	卵	卵						こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう
579	26.4	19.0	1.9	632	29.3	28.1	3.4	560	28.4	15.6	2.3	627	22.7	19.9	2.2	734	31.1	35.3	2.5	2.5

22日(金)は
クリスマス
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、かぼちゃを食べたり、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18日(月)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 kcal	たんぱく質 g	しつ g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
12月の東大阪市平均栄養量	604	26.1	21.8	2.4	354	82	2.4	210	0.39	0.53	21	4.5
文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの13%~20%	エネルギーの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。

畑のつづき

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。