

令和5年12月分(D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、ふそく牛乳には、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)

ごはん		牛乳	
ハヤシシチュー			
牛肉	30	赤	
にんにく	0.07	緑	
サラダ油	1	黄	
赤ぶどう酒	2	黄	
じゃがいも	35	黄	
にんじん	15	緑	
たまねぎ	40	黄	
しめじ	3	黄	
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	2	黄	
小麦粉	6	黄	
バター	2	黄	
サラダ油	3	黄	
塩	0.3	黄	
こしょう			
エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩
kcal	g	g	g
662	21.6	24.6	2.2

4日(月)				5日(火)				6日(水)				7日(木)				8日(金)							
コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		練乳ツイストパン		牛乳		10g減量ごはん		牛乳					
レタスのスープ		にくボールのケチャップあん		にくじゃがいも		だいこんのサラダ		たぬきじる		さばのソースに		クリームスープ		ブロッコリー		わふうカレーうどん		ごぼうサラダ					
鶏肉	15	赤	肉ボール	55	赤	豚肉	30	赤	だいこん	30	緑	鶏肉	20	赤	ブロッコリー	30	緑	うどん	60	黄	ささがきごぼう	30	緑
たまご	25	黄	揚げ油	6	黄	じゃがいも	65	黄	きゅうり	15	黄	バラベーコン	10	黄	和風柑梅ドレッシング		赤	牛肉	30	赤	にんにく	8	黄
レタス	20	緑	たまねぎ	15	黄	たまねぎ	25	黄	油あげ	3	黄	じゃがいも	40	黄	(クラス1本)		黄	たまねぎ	40	黄	にんじん	5	黄
にんじん	10	黄	にんじん	5	黄	にんじん	15	黄	にんじん	10	黄	たまねぎ	30	黄	サラダ油	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄	ごぼう	1.2	黄
はるさめ	2	黄	サラダ油	0.3	黄	つきこんにやく	20	黄	えのきたけ	10	黄	にんじん	15	黄	酒	0.5	黄	白ごま	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2	黄
鳥がらスープ	2	黄	トマトケチャップ	2.5	黄	さらだ油	0.3	黄	だいこん	15	黄	パセリ	0.25	黄	塩	0.2	黄	ごまクリームドレッシング		黄	ごま油	0.5	黄
うすくちしょうゆ	3	黄	さとう	1.5	黄	さとう	1.5	黄	青ねぎ	5	黄	生クリーム	1	黄	カレー粉	0.8	黄	こしょう		黄	油あげ	3	赤
塩	0.5	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	こいくちしょうゆ	5	黄	土しよが	0.2	黄	牛乳	25	黄	こしょう		黄	油あげ	3	赤	青ねぎ	5	赤
こしょう		黄	酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄	塩	0.3	黄	粉チーズ	4	黄	かつおのふりかけ		赤	青ねぎ	5	赤	こいくちしょうゆ	5	赤
ごま油	0.1	黄	す	2.5	黄	でんぶん	1	黄	ごまつな	15	黄	鳥がらスープ	4	黄	1袋(2)	赤	こいくちしょうゆ	5	赤	うすくちしょうゆ	2	黄	
			でんぶん	0.5	黄	だし汁	1	赤	ちくわ	5	黄	小麦粉	5	黄			みりん	2	黄	みりん	2	黄	
			いちごジャム		黄				サラダ油	0.2	黄	サラダ油	2	黄			でんぶん	2	黄	だし汁(削りふし・こんぶ)	2	赤	
			1袋(10)		黄				花かつお	0.8	赤	塩	0.5	黄									
676	30.6	28.9	2.8	540	22.6	12.1	2.2	615	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)							
黒ざとうパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳					
キムチスープ		にくシューマイ		かきたまじる		ひじきのいために		マーボー豆腐		パンサンスー		マカロニスー		ポークビーンズ		おでん		きゅうりとわかめのすのもの					
豚肉	15	赤	肉シューマイ	3こ(54)	赤	ひじき	3	赤	豚ひき肉	25	赤	バラベーコン	8	赤	だいず	7	赤	きゅうり	30	緑			
厚揚げ	20	黄	揚げ油	5	黄	京あげ	5	黄	とうふ	85	黄	マカロニ	7	黄	豚肉	10	黄	ぼしわかめ	0.5	赤			
にんじん	5	黄				ひら天	5	黄	にんじん	10	黄	キャベツ	20	黄	厚揚げ	20	黄	す	3	黄			
だいこん	15	黄				たけのこ	10	黄	にんじん	10	黄	たまねぎ	10	黄	ごぼう	20	黄	さとう	1.3	黄			
キムチ	20	黄				つきこんにやく	5	黄	にんじん	5	黄	たまねぎ	30	黄	にんじん	10	黄	さとう	1.3	黄			
にら	5	黄				ほししいたけ	0.5	黄	にんじん	5	黄	セロリ	1	黄	だいこん	55	黄	うすくちしょうゆ	1.3	黄			
白ねぎ	5	黄				青ねぎ	10	黄	土しよが	0.5	黄	パセリ	0.25	黄	さらだ油	0.15	黄	みりん	1	黄			
うすくちしょうゆ	1.6	黄				さらだ油	0.5	黄	さらだ油	0.5	黄	鳥がらスープ	3	赤	トマトピューレ	3	黄	こいくちしょうゆ	5	黄			
みりん	0.5	黄				さとう	1.5	黄	みそ	4	黄	うすくちしょうゆ	3	黄	トマトケチャップ	3	黄	こいくちしょうゆ	5	黄			
みそ	4	赤				こいくちしょうゆ	2.5	黄	豆みそ	3	黄	塩	0.2	黄	赤ぶどう酒	0.5	黄	塩	1	黄			
コチジャン	0.5	赤				だし汁	1	赤	さとう	1	黄	こしょう		黄	さとう	0.1	黄	こしょう		黄			
だし汁		赤							みりん	0.6	黄			黄	こいくちしょうゆ	0.2	黄			黄			
									とうぼんじゃん	0.2	黄			黄	塩	0.2	黄			黄			
									でんぶん	0.6	黄			黄									
									こしょう		黄			黄									
														黄									
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(D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			かしわのすきやき		はくさいと とうふのゆずなべ		にしんのかばやき	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 赤 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		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 赤 みそ 10 赤 だし汁(にぼし)		鶏肉 40 赤 つきこんにやく 15 赤 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 20 赤 とうふ 20 赤 はるさめ 2 黄 はくさい 30 赤 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 塩 0.6 だし汁(削りぶし-こんぶ)		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 赤 でんぶん 0.2 赤		豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 赤 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 赤 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 赤 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 赤 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 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 4 赤 小麦粉 6 黄 バター 2 赤 サラダ油 3 赤 カレー粉 0.8 黄 さとう 0.5 黄 こしょう 0.5		キャベツ 25 赤 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 0.5 黄 さとう 1 赤 塩 0.2
		乳	スライスチーズ 1枚(20) 赤			ぶたにくのあまからに				しそのふりかけ 1袋(0.8) 緑	卵	ケーキ 1こ(47) 黄 こめこケーキ 【ケーキ代替デザート】 1こ(35) 黄			ペペロンチーノスパゲティ		ふくじんづけ		
632	29.3	28.1	3.4	560	28.4	15.6	2.3	579	26.4	19.0	1.9	734	31.1	35.3	2.5	627	22.7	19.9	2.2

21日(木)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20日(水)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おります。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		脂肪	ナトリウム (食塩相当量) g	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
		たんぱく質 g	たんぱく質 %						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
12月の東大阪市平均栄養量	609	(16.9%) 25.7	(32.7%) 22.1	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%	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。

広告

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。