大豆

0000

ヨーグルト

たべ物。ははたらきによって3つのなかまに分けられます。

えいようさんしょく 栄養三色

【 ごはんの量について 】

をつばったばなばれたいま 夏場の食欲減退期(6~9月)は この ぶんりょう 米の分きを5g減らし、2年生60g、 ねんせい 3・4年生70g、5・6年生80gに

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯は一生、使い続けるものです。いつまでも自分の歯で 食べ続けられるように、歯の関係を守り、歯をようぎにする はばいかっこころ 食生活を心がけましょう。 給食では、歯と口の健康週間の 7日(金)に「だいずとじゃこのあまからあげ」が「かみかみ 献行」として答場します。

マカロニ うどん バター きいろ。 ・ おつやエネルギー 3日(月)		第 第 第 か か ら だ 4 日 (たまねぎ にんじん ままれ といっ からだのちょうし 5日(オ		区分 中学年 6月の東大阪市平均栄養量 文部科学省学校給食栄養摂取基準 ②加工食品の配合内容	す。) 「	mg mg mg A μgRE B 356 83 2.1 219 0 5 350 50 3.0 200 0	ビタミン 食物せんい 1 mg B ₂ mg C mg g .40 0.53 21 4.5 .40 0.40 25 4.5
乳コッペパン乳	牛乳	A	半乳	ごはん	牛乳	乳 コッペパン	乳 牛乳	ごはん 焂	乳 牛乳
クリームスープ	コールスローサラダ	<u>かきたまじる</u>	せんぎりだいこんのいために	キャベツのみそしる	<u>さばのにつけ</u>	マカロニスープ	ミートボールの	とうがんのすましじる	<u>ギョーザ</u>
鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 " じゃがいも 40 黄	キャベツ 30 緑 にんじん 8 " スイートコーン 5 " コールスロードレッシンク" 黄 (クラス1本)	現内 15 赤 25 " かまぼこ 25 " はくさい 20 緑 にんじん 5 " うすくちしょうゆ 2.7 塩 1.3 赤 だし汁 赤	せん切り大根 4.5 緑 にんじん 5 " 7 いら天 8 赤 京あげ 7 " ヴラダ油 0.5 " 黄さとう 1.5 " 2.5 だし汁 赤 ** **たにくのあまからに** 「下 内 25 赤 長 1.5 が 0.2 緑 1.5 が 0.2 緑 1.5 が 0.2 緑 1.5 が 0.2 がらしょうが 0.2 緑 1.6 みりん 1.6 黄 0.4 "	下	さば 1切(50) 赤緑 土しょうが 3 歳 黄 2とう 3.6 黄 こいくちしょうゆ 4.8 ありん 1.6 黄 ″ こまつなのいためもの こまつな 15 緑 ホリラダ油 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 花かつお (クラス1袋)	バラベーコン 7 ギャベツ 20 たまれでが 10 パにんじん 10 パセロリ 1 パセリッパセリらスープ うすくちしょうゆ 3 塩 こしょう	トマトソースに 肉ボール パラベーコン 55 大まなぎ 25 サラダ油 0.5 黄緑 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1	鶏肉 10 赤 ビーフン 5 黄 かまぼこ 5 赤 油あげ 3 パ にんじん 5 縁 とうがん 30 パ ほししいたけ 0.3 パ 青ねぎ うすくちしょうゆ 27	デョーザ 2元(36) 赤 横げ油 3 黄 だいずとじゃこの あまからあげぐ 8 赤でんぷん 1.6 揚げ油 3 " ちりめんじゃこ 4 赤サラジョ 0.3 すさとう 1.5 " こいくちしょうゆ 1.2 白ごま 0.5 黄 しそのふりかけ 1袋(0.8) 緑
kcal g	ししつ 食塩 g g								
630 25.8 10日(月	27.1 2.5	532 28.0 11日	15.4 2.0 (火)	601 26.4 12日(次	24.1 2.6 水)	620 25.7 13日		604 23.3 14日	21.3 2.2 (金)
乳コッペパン乳	牛乳	ごはん	乳 牛乳	ごはん 焂 🔋	牛乳	乳 10g減量黒ざとうパン	乳 牛乳	ごはん 🍏	乳 牛乳
こしょう	ひじきとウインナーのソテー ロングソーセージ 10 赤 ひじき 1.5 ″ ごま油 0.3 黄 こいくちしょうゆ 1 ありん 1.5 黄 スイートコーン 15 緑にんじん 5 ″ 黄こしょう 0.2 黄	ワンタンスープ 鶏肉 15 赤 ブンタンの皮 5 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 " 太もやし 10 " 青ねぎ 5 " 赤うすぐちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう こざかなミックス 1袋(5) 赤	ミニマーボーどうふ 豚ひき肉 15 赤とうふ 60 "にんじん 7 縁たけのこ 7 "はしいたけ 0.4 "情ねぎ 7 "立しょうが 0.4 "黄みそ 2.8 赤豆みそ 2.1 "さとう 0.7 黄みりん 0.4 "とうばんじゃん 0.15 でんぷん 0.4 だしょう つぼづけ	しおこうじにくじゃが 豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 25 にんじん 15 "つきこんにゃく 20 "塩こうじ 6 サラダ油 0.3 黄さとう 1 "こいくちしょうゆ 1 瀬 カリん 2 " さけのふりかけ 1袋(2.5) 赤	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	タンタンめん 中華めん 33 黄赤緑 20 井しょうが 0.3 禄 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	こくシューマイ 肉シューマイ 3こ(54) 赤 揚げ油 5 黄 乳 <u>バター</u> 1こ(5) 黄	チキンカレー 鶏肉 30 赤緑 0.6 緑 0.6 に 0.5 に	やさいサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 10 "にんじん 5 "黄 マヨネーズ (クラス1本) ふくじんづけ 10 緑
615 24.8	25.7 2.8	530 27.2	14.2 2.3	549 20.4	12.6 1.8	657 29.5	28.6 2.8	627 22.2	23.1 1.9
◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(http://www.city.higashiosaka.lg.jp/) → 各課一覧→ 各課のページ→ 学校給食課 ◎この用紙は再生紙を使用しています。									

令和6年6月分(Aグループ)	学	学校 給 食 予 定 献 立	表	東大阪市教育委員会 (公財)東大阪市学校給食会
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
乳食パン乳牛乳	すしめし 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	乳 練乳ツイストパン 乳 牛乳	ごはん 焂 🗓 🗡 牛乳
たまごスープ ベーコンポテト	(米 70 黄 合わせ酢 9.5 けいにくのあげてりに	すましじる ごもくまめ	<u>えだまめポタージュ</u> ペンネナポリタン	もずくじる にしんのかばやきふう
類肉	たまねぎのみそしる とうふ 20 赤 油あげ 5 " たまねぎ 30 縁 にんじん 5 " えのきたけ 5 "	かまぼこ 5 赤 だいず 10 赤 たけのこ 5 続 はくさい 25 線 にんじん 5 ″ こんにやく 10 ″ えのきたけ 10 ″ きざみ昆布 0.3 赤 さとう 1 黄 ひきんこり 2 ″ こいくちしょうゆ 2 ″ こしけ (削り節・こんぶ) 赤 とりそぼろ 乳ひき肉 1こ(40) 赤 さとう 1 黄 ひき肉 25 赤 さとう 1 黄 ひき肉 1 5 きょうが 0.16 赤 さとう 1 黄	鶏肉 20 赤 パラベーコン 10 〃 元だまめベースト 25 緑 にんにく 0.05 緑黄 たきえだまめ 50 黄 たまねぎ 30 緑 パセリ 0.5 ヴ にんじん 5 〃 サラダ油 0.5 黄 キ乳 4 乳 4 ホ 鳥がらスープ ル麦り 1 カラダ油 2 〃 サラダ油 2 ~ カーム 2	現内
597 29.3 25.0 3.4	641 32.5 20.8 3.0	526 24.6 13.2 1.7	702 29.6 30.6 3.0	668 31.1 25.8 2.1
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
乳 コッペパン 乳 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 🍪 🕺 牛乳	乳コッペパン 牛乳	5g減量ごはん 🍪 🕺 牛乳
トマトのスープ <u>ほきフライ</u>	<u>ハヤシシチュー</u> ごぼうサラダ	<u>ビーフンスープ</u> キムチどんぶり	<u>ベジタスープ</u> カレーパンのぐ	<u>かやくうどん</u> <u>にらぶた◇</u>
豚肉	牛肉 30 赤 ささがきごぼう 30 緑 にんにく 0.07 緑 にんじん 5 ″ サラダ油 1 黄 うすくちしょうゆ 1.2		: 鶏肉 10 赤 豚ひき肉 20 赤 5くわ 5 " じゃがいも 20 黄	うどん 60 黄 豚肉 35 赤 鶏肉 20 赤 土しょうが 0.1 緑
たまねぎ 10 "バセリ 0.5 " 鳥がらスープ 赤うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう (クラス1本)	赤ぶどう酒 2 " ロンドング 2 " ロンドング 3 " ロンドング 2 " ロンドング 2 でまり・デー・ドレッシング 2 でまり・デー・ドレッシング 2 でまり・デー・ドレッシング 2 でまり・デー・ドレッシング 2 できり・デー・ドレッシング 2 できり・デー・ドレッシング 2 アートマトゲューレ 3 " ロンスターソース 2 できとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 できとう 4 赤鳥がらスープ ボタヤ 6 黄乳 グラダ油 3 " セッチダ 3 " セッチダ 3 " セッテッグ 3 " セッテッグ 3 " ロンドング 2 " サラダ 3 " セッテッグ 3 " ロンドング 2 " ロンドング 2 " ロンドング 3 " ロンドング 3 " ロンドング 3 " ロンドング 4 ホール・アック 3 " ロンドング 4 " ロンドン	はくさい 15 緑 にまねぎ 20 "にんじん 10 "にんじん 5 "サラダ油 0.5 黄鳥がらスープ 赤 さとう 0.5 " 5すくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こいくちしょうゆ 2 こしょう 塩 0.1	大もやし 15 " サラダ油 0.5 黄 カレー粉 0.5 サニュー	がまぼこ 5
たまねぎ 10 " ゆでキャベツ 10.5 " 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 合わせソース (クラス1本)	にんじん 15 緑 (クラス1本) たまねぎ 40 " しめじ 3 " トマトケチャップ 10 " トマトゲューレ 3 " ウスターソース 2 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 4 赤 鳥がらスープ " 小麦粉 6 黄 乳 パター 2 " サラダ油 3 " 塩 0.3	にんじん 15 緑 にんじん 5 ″ にんじん 5 ″ にんじん 青ねぎ 5 ″ サラダ油 0.5 黄 きとう 0.5 ″ さとう 0.5 ″ ごいくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう こしょう あじつけのり	キャベツ 20 緑 にんじん 5 ″ 大もやし 15 ″ サラダ油 0.5 黄 カレー粉 0.5 ボ サラダオー 0.5 ボ カレー粉 0.5 ボ カレー粉 0.5 ボ カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カ	油あげ 5 パ 塩 0.1 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 パ 西 0.5 黄 サラダくちしょうゆ 5 場 サラダ油 0.5 パ キャベツ 40 緑 にら 5 パ こいくちしょうゆ 2 さとう 1 黄

☆6月は食育月間☆

地域の食文化への理解を深めてもらうため、 6月の給食では、河内地区に伝わる郷土料理を 試立に取り入れています。

『生節のおしずし』は祭りや祝いまのときに 食べられていた、河内地区の郷土料理です。 18日(火)の給食では生節を甘辛く炊いた 生節のそぼろが登場します。



を 生節の おしずし

~地場産物を給食に~

≪ 東大阪市内産の食材 ≫

「 米 」 7日(金) 12日(水) 14日(金)



21日(金) 26日(水) 28日(金)

6月は、市内でとれた「たまねぎ」を一部の 学校で使用する予定です。使用日や使用校 などの詳細は、学校へ配布する「地産地消 だより」やウェブサイトなどでお知らせします。

地場産(市・府内産)を使用した献立マーク



にら豚 ~ 大分県の郷土料理~

28日(金)

くにら驚とは>

にら旅は、大分県で40年以上前から親しまれている郷土料理の一つです。

大分県の中華料理店が、遊くで働いている人が を食を食べるために行列をつくっているのを見て、 はく調理ができて、食べ応えがあるメニューとして 考案したのが始まりです。

その後、にらの産地でもある大分県では、様々なアレンジがされた「にら下」が多くの店で提供され、家庭料理としても親しまれています。

く作り方>

- 1① 土しょうが・にんにくはみじん切り、キャベツは たんざく切り、にらは2cmの長さに切る。
- |② サラダ油で土しょうが、にんにく、藤肉を炒め、塩、こしょう、酒を揃える。
- l '③ キャベツを入れてさらに炒める。
- |④ こいくちしょうゆ、さとうで味を整え、にらを入れて | 仕上げる。

きている場合



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

大阪店:東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】午前10時~午後2時 TEL 072-929-8011 【営業時間】十・日・祝日

張瀬店:東大阪市菱屋西1-20-13 【営業時間】午前10時〜午後2時 TEL 06-6748-0140 【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。