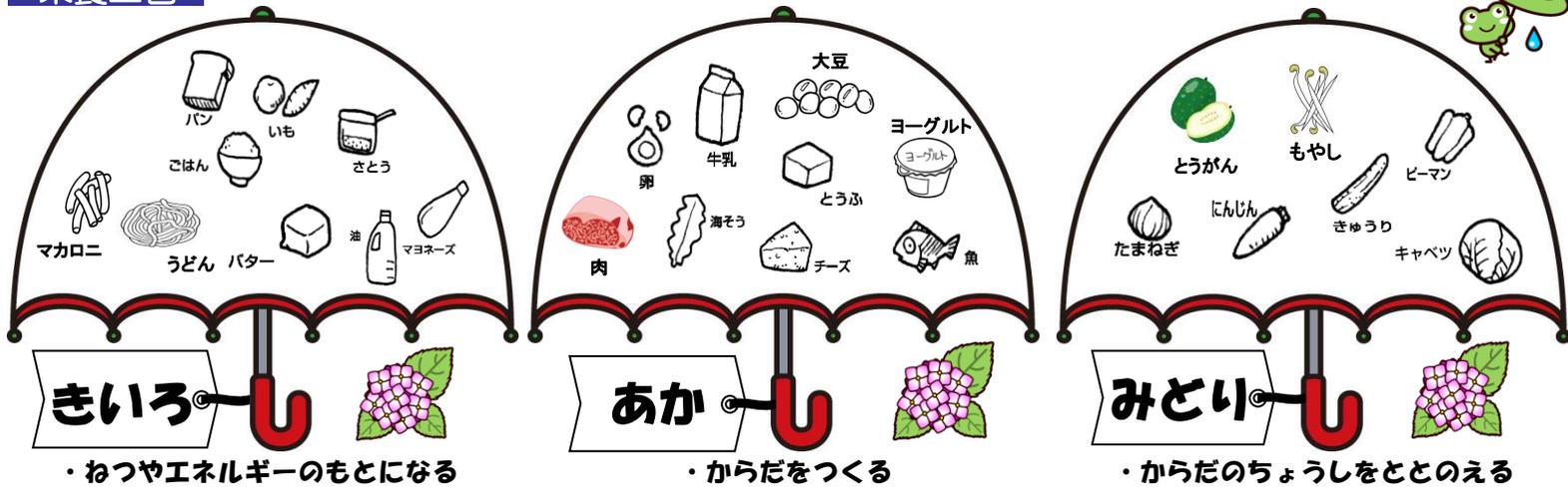


えいようさんしょく 栄養三色 食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。



【ごはんの量について】

夏場の食欲減退期(6~9月)は米の分量を5g減らし、2年生60g、3・4年生70g、5・6年生80gにしています。(1年生は引き続き60gです。)

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、歯の健康を守り、歯を丈夫にする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「だいちとじゃこのあまからあげ」が「かみかみ献立」として登場します。

Table with columns for nutrients: エネルギー, たんぱく質, しつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物せんい. Rows for 6月平均 and 文部科学省基準.

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。

Main menu table with columns for dates (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 10日, 11日, 12日, 13日, 14日) and rows for food items and their nutritional values.

学校給食予定献立表

令和6年6月分(Cグループ)

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)												
食パン		牛乳		すしめし		牛乳		ごはん		牛乳		練乳ツイストパン		牛乳		ごはん		牛乳										
たまごスープ		ベーコンポテト		たまねぎのみそしる		けいにくのあげてりに		すましじる		ごもくまめ		えだまめポターージュ		ペンネナポリタン		もずくじる		にしんのかばやき										
鶏肉 15 赤	たまご 25 赤	バラベーコン 10 赤	じゃがいも 50 黄	米 70 黄	合わせ酢 9.5	鶏肉 55 赤	でんぶん 9 黄	かまぼこ 5 赤	とうふ 25 赤	だいず 10 赤	たけのこ 5 赤	鶏肉 20 赤	バラベーコン 10 赤	ペンネ 15 黄	ロンゴソーセージ 10 赤	鶏肉 15 赤	もずく 10 赤	にしん 1切(40) 赤	さとう 2.5 黄									
スイートコーン 10 緑	にんじん 10 赤	たまねぎ 10 赤	パセリ 0.3 黄	とうふ 20 赤	油あげ 5 赤	揚げ油 8 赤	こいくちしょうゆ 2.2 黄	はくさい 25 緑	にんじん 10 赤	にんじん 5 赤	にんじん 5 赤	えだまめペースト 25 緑	にんにく 0.05 緑	サラダ油 0.5 黄	たまねぎ 20 黄	さとう 5 赤	こいくちしょうゆ 2.5 黄	こいくちしょうゆ 2.5 黄	酒 1.3 黄									
たまねぎ 20 赤	パセリ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	サラダ油 0.2 黄	たまねぎ 30 緑	にんじん 5 赤	えのきたけ 10 赤	みりん 0.9 黄	えのきたけ 10 赤	青ねぎ 5 赤	うすくちしょうゆ 2.7 赤	さとう 1 黄	みりん 2 赤	こいくちしょうゆ 2 赤	パセリ 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	生クリーム 25 黄	粉チーズ 4 赤	鳥がらスープ 4 赤	小麦粉 5 黄	バター 2 赤	サラダ油 2 赤	こしょう 0.5 黄						
うすくちしょうゆ 3 赤	塩 0.5 赤	こしょう 0.25 黄	スライスチーズ 1枚(20) 赤	にんじん 5 赤	えのきたけ 5 赤	なまぶしのそぼろ	なまり節 10 赤	なまり節 10 赤	土しょうが 0.2 赤	こいくちしょうゆ 1.5 黄	さとう 1 黄	みりん 1 黄	酒 0.5 赤	フルーツゼリー【ミルクプリン代替ゼリー】 1こ(40) 黄	フルーツゼリー【ミルクプリン代替ゼリー】 1こ(40) 黄	鶏ひき肉 25 赤	土しょうが 0.16 赤	さとう 1 黄	みりん 2.4 黄	こいくちしょうゆ 2.4 黄	だし汁(削り節・こんぶ) 0.2 赤	豚肉 20 赤	土しょうが 1 黄	酒 1 黄	さとう 3 赤	赤みそ 5 赤	みりん 0.5 黄	サラダ油 0.3 黄
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	594	31.1	19.8	2.2									

24日(月)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)																				
コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		5g減量ごはん		牛乳																		
トマトのスープ		ほきフライ		ハヤシシチュー		ごぼうサラダ		ビーフンスープ		キムチどんぶり		ベジタスープ		カレーパンのぐ		かやくうどん		にらぶた																		
豚肉 10 赤	たまご 20 赤	ほきフライ 1こ(50) 赤	揚げ油 6 黄	牛肉 30 赤	にんにく 0.07 緑	ささがきごぼう 30 緑	にんじん 5 赤	鶏肉 15 赤	ビーフン 5 黄	豚肉 35 赤	キムチ 25 赤	鶏肉 10 赤	ちくわ 5 赤	豚ひき肉 20 赤	じゃがいも 20 黄	うどん 60 黄	豚肉 35 赤	にらぶた 7 緑	土しょうが 0.1 緑																	
たまご 25 緑	トマト 10 赤	レタス 10 赤	たまねぎ 10 赤	赤ぶどう酒 2 赤	じゃがいも 35 赤	にんじん 1.2 赤	うすくちしょうゆ 0.5 黄	ほしわかめ 0.5 赤	はくさい 15 緑	たまねぎ 20 赤	たまねぎ 5 赤	にんじん 5 赤	たまねぎ 5 赤	太もやし 15 赤	青ねぎ 5 赤	土しょうが 0.3 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	酒 0.5 黄	みりん 0.5 黄	塩 0.5 黄	こしょう 0.5 黄	鶏肉 20 赤	かまぼこ 5 赤	油あげ 5 赤	にんじん 10 赤	青ねぎ 5 赤	酒 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	キャベツ 5 緑	塩 0.1 黄	みりん 0.5 黄	だし汁 0.5 赤	にら 4 黄	こいくちしょうゆ 2 黄	さとう 1 黄	きざみたくあん 7 緑
鳥がらスープ 0.5 赤	パセリ 0.5 赤	うすくちしょうゆ 3 赤	塩 0.5 赤	たまねぎ 40 赤	しめじ 3 赤	ごまかりーモードレッシング(クラス1本) 0.5 黄	トマトケチャップ 10 赤	トマトピューレ 3 赤	ウスターソース 2 赤	さとう 0.5 黄	こいくちしょうゆ 1 赤	粉チーズ 4 赤	鳥がらスープ 6 黄	小麦粉 2 赤	バター 2 赤	サラダ油 3 赤	塩 0.3 赤	こしょう 0.3 赤	スライスチーズ 1枚(20) 赤	スライスチーズ 1枚(20) 赤																
584	27.9	21.7	3.1	667	21.5	25.8	2.3	525	23.6	16.2	2.3	581	28.5	20.6	3.5	568	28.5	15.0	1.9																	

☆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献立に取り入れています。

『生節のおしずし』は祭りや祝い事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。



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。使用日或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)

にら豚とは

にら豚は、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、近くで働いている人が昼食を食べるために行列をつくっているのを見て、早く調理ができて、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「にら豚」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。

作り方

- 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。
- サラダ油で土しょうが、にんにく、豚肉を炒め、塩、こしょう、酒を加える。
- キャベツを入れてさらに炒める。
- 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。

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 【営業時間】 午前10時～午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店: 東大阪市長瀬西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。