

令和7年3月分(Aグループ)

学校給食予定献立表

東大阪教育委員会
(公財)東大阪学校教育食会えいようさんしよく
栄養三色3つのなかにまにわけられます
食べ物は、はたらきによって

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

ふり返ってみよう。

今年度をふり返って、
できたと思うものに○をつけましょう。

- () 食事の前には石けんできれいに手を洗った。
() 協力して食事の準備をした。
() 食事のあいさつをきちんとした。
() よくかんで食べた。
() よい姿勢で食べた。
() おはしを正しい持ち方で使えた。
() 好ききらいなく食べた。
() 食器をていねいにあつかった。
() 後片付けまできちんとできた。



3日(月)

1～5年生

6年生

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
レタスのスープ		トンカツ	
鶏肉	15 赤	トンカツ 1こ(40)	赤
たまご	25 //	揚げ油	5 黄
レタス	20 緑	合わせソース (クラス1本)	
にんじん	10 //		
はるさめ	3 黄		
鳥がらスープ	3 赤		
うすくちしょうゆ	0.5		
塩	0.1		
こしょう			
ごま油	0.1		
ロールケーキ		ブチケーキ(チョコ)	
乳	1こ(40) 黄	乳	1こ(40) 黄
エネルギー kcal	616	たんぱく質 g	27.0
		しじつ g	30.4
		食塩 g	2.6

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
レタスのスープ		にこみハンバーグ	
鶏肉	15 赤	ハンバーグ 1こ(40)	赤
たまご	25 //	たまねぎ	15 緑
レタス	20 緑	マッシュルーム	3 //
にんじん	10 //	サラダ油	0.5 黄
はるさめ	3 黄	トマトケチャップ	7 緑
鳥がらスープ	3 赤	トマトピューレ	3 //
うすくちしょうゆ	0.5	塩	0.2
塩	0.1	こしょう	1
こしょう	0.1	ウスターソース	0.5 黄
ごま油	0.1	赤ぶどう酒	0.3 黄
		さとう	0.3 //
6年生のセレクトデザートは、ロールケーキ・ブチケーキ(チョコ)・ドーナツ・いちごジュレの4種類のデザートの中から、事前に選んでおいたものを食べます。			
エネルギー kcal	753	たんぱく質 g	33.2
		しじつ g	40.5
		食塩 g	3.1

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
さけフライ		ブロッコリー	
さけフライ 1こ(40)	赤	ブロッコリー 20	緑
揚げ油	4 黄		
タルタルソース 1袋(10)	//		
カットポテトフライ		セレクトデザート	
カットポテト	30 黄	乳	1こ(40) 黄
揚げ油	3 //		
塩	0.05		

どうしてお祝いの時に、
赤飯を食べるのでしょうか？

いま 今から3000年ほど前に、日本に最初に伝わった
こめ 米は、赤米でした。日本で赤米が作られていた頃、
めい 米は大変貴重だったので、人々は赤米を神様に
お供えし、お祝いの時にしか食べませんでした。
しろ 白い米が作られ始めてから、その風習が残り、
あずき 小豆を入れて、赤く色をつけた赤飯を炊いて
お祝いするようになったそうです。

なの花のあえもの 7日(金)

菜の花は春を告げる花と言われています。
つぼみや茎は、独特のほろ苦さが
ありますが、春には苦いものを食べると
よいとされています。



ひがしおかし めいよしみん さっか しほりょうたろう
東大阪市の名誉市民である、作家 司馬遼太郎の
代表作のひとつに「菜の花の沖」という作品があります。
しほりょうたろう 司馬さんが菜の花を好んだことや、作品に由来して、
めい 命日である2月12日は「菜の花忌」とされています。
まいとし 毎年「菜の花忌」が近づくと、司馬遼太郎記念館や
しゅうへん 周辺の通りが菜の花で彩られています。

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
ワンタンスープ		タツリタン	
豚肉	15 赤	鶏肉	35 赤
ワンタンの皮	5 黄	にんにく	0.05 緑
はくさい	30 緑	土しやうが	0.5 黄
にんじん	10 //	ごま油	0.5 黄
太もやし	10 //	じゃがいも	35 緑
青ねぎ	5 //	にんじん	5 緑
鳥がらスープ	2.7 赤	たまねぎ	10 //
うすくちしょうゆ	0.3	コチジャン	1
塩		こいくちしょうゆ	2
こしょう		さとう	0.5 黄
かんこくのり		ふくじんづけ	
乳	1袋(2) 赤	乳	10 緑
エネルギー kcal	541	たんぱく質 g	23.8
		しじつ g	14.9
		食塩 g	1.6

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
チキンカレー		もやしサラダ	
鶏肉	30 赤	にんじん	5 緑
土しやうが	0.6 緑	太もやし	35 //
にんにく	0.1 //	きゅうり	10 //
サラダ油	1 黄	白ごま	1 黄
赤ぶどう酒	1 //	す	2
じゃがいも	35 //	こいくちしょうゆ	1.2
にんじん	20 緑	サラダ油	0.5 黄
たまねぎ	40 //	さとう	1 //
りんご	6 //	塩	0.2
トマトケチャップ	3 //	こしょう	
ウスターソース	2		
こいくちしょうゆ	0.5		
牛乳	5 赤		
粉チーズ	4 //		
鳥がらスープ	6 黄		
小麦粉	2 //		
バター	2 //		
サラダ油	3 //		
カレー粉	0.8		
さとう	0.5 黄		
塩	0.5		
こしょう			
エネルギー kcal	606	たんぱく質 g	23.0
		しじつ g	18.2
		食塩 g	2.2

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
スパゲティミートソース		れんこんサラダ	
スパゲティ	25 黄	れんこん	30 緑
牛ひき肉	12.5 赤	うすくちしょうゆ	0.5
豚ひき肉	12.5 //	にんじん	5 緑
ナツメグ	0.03	ごまクリームドレッシング (クラス1本)	黄
赤ぶどう酒	1 黄		
たまねぎ	40 黄		
にんじん	15 //		
エリンギ	5 //		
パセリ	0.05 //		
サラダ油	1 黄		
ウスターソース	5		
トマトケチャップ	12 緑		
塩	0.3		
こしょう			
乳	卓上粉チーズ (クラス1本)		
乳	赤		
エネルギー kcal	733	たんぱく質 g	28.8
		しじつ g	25.7
		食塩 g	2.7

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
赤飯◇		けいにくのからあげ	
米	49 黄	鶏肉	55 赤
もち米	21 //	土しやうが	1 緑
ゆであずき	12 //	にんにく	0.2 //
塩	0.8	こいくちしょうゆ	2.5
しろねぎと はくさいのすましじる		みりん	1 黄
豚肉	10 赤	でんぶん	11 //
とうふ	20 //	揚げ油	8 //
はくさい	15 緑		
にんじん	5 //		
白ねぎ	5 //		
えのきたけ	10 //		
土しやうが	0.3 //		
うすくちしょうゆ	2.7		
塩	0.3		
みりん	0.5 黄		
酒	0.5 //		
だし汁	赤		
エネルギー kcal	649	たんぱく質 g	26.6
		しじつ g	23.5
		食塩 g	2.6

乳	半減量うずまきパン	乳	牛乳
練乳ツイストパン		ヨーグルト	
練乳	25 黄	ヨーグルト	1こ(100) 赤
牛ひき肉	12.5 赤		
豚ひき肉	12.5 //		
ナツメグ	0.03		
赤ぶどう酒	1 黄		
たまねぎ	40 黄		
にんじん	15 //		
エリンギ	5 //		
パセリ	0.05 //		
サラダ油	1 黄		
ウスターソース	5		
トマトケチャップ	12 緑		
塩	0.3		
こしょう			
乳	卓上粉チーズ (クラス1本)		
乳	赤		
エネルギー kcal	733	たんぱく質 g	28.8
		しじつ g	25.7
		食塩 g	2.7

令和7年3月分(Aグループ)

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

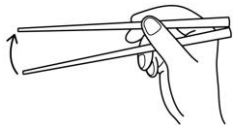
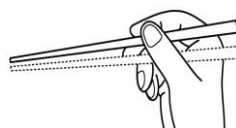
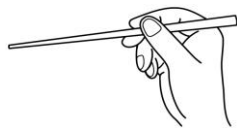
10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)			
乳 食パン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳	
たまごスープ		ベーコンポテト		マーボー豆腐		パンサンデー		あつあげのみそしる		さばのにつけ		チャンポンスープ		にくボールの あまずあんかけ		ふくめに		きゅうりとじゃこのすのもの	
鶏肉	15 赤	バラベーコン	10 赤黄	豚ひき肉	25 赤	はるさめ(マロニー)	7 黄緑	豚肉	10 赤	さば	1切(50) 赤	豚肉	10 赤	肉ボール	50 赤	鶏肉	25 赤	きゅうり	30 緑
たまご	25 //	じゃがいも	50 黄	とうふ	85 //	きゅうり	25 //	厚あげ	30 //	土しうが	3 緑	かまぼこ	5 //	揚げ油	5 黄	ごぼう天	15 //	ほしわかめ	0.5 赤
スイートコーン	10 緑	たまねぎ	10 //	にんじん	10 緑	にんじん	5 //	たまねぎ	20 緑	さとう	3.6 黄	にんにく	0.02 緑	さとう	1.5 //	厚あげ	20 //	白こま	1 黄
にんじん	10 //	パセリ	0.03 黄	たけのこ	10 //	す	2.5 //	ごまつな	10 //	こいくちしょうゆ	4.8 黄	土しうが	0.3 //	こいくちしょうゆ	1.5 //	こんにやく	10 緑	す	3 黄
たまねぎ	20 //	サラダ油	0.2 黄	ほししいたけ	0.5 //	うすくちしょうゆ	1.5 //	にんじん	5 //	みりん	1.6 黄	キャベツ	20 //	す	0.8 //	じゃがいも	60 黄	さとう	1.3 黄
パセリ	0.05 //	にんにく	0.05 緑	青ねぎ	10 //	ごま油	0.3 黄	みそ	5 赤	酒	1 //	にんじん	5 //	みりん	1.5 黄	にんじん	20 緑	うすくちしょうゆ	1.3 黄
鳥がらスープ	3 赤	塩	0.25 黄	土しうが	0.5 黄	さとう	1.5 //	赤みそ	5 //			たまねぎ	15 //	でんぶん	0.2 //	さとう	1.8 黄	みりん	1 黄
うすくちしょうゆ	0.5 赤	こしょう		サラダ油	0.5 黄	塩	0.2 //	だし汁				太もやし	10 //	パセリ	0.03 緑	こいくちしょうゆ	4.5 黄		
こしょう				みそ	4 赤					にまめ		スイートコーン	10 //						
		乳 スライスチーズ		豆みそ	3 //	つぼづけ				だいず	7 赤	きくらげ	0.3 //	れんこんチップス					
		1枚(20) 赤		こいくちしょうゆ	1 黄	10 緑				こんにやく	7 黄	ごま油	0.5 黄	れんこん	20 緑				
				さとう	1 黄					にんじん	5 黄	鳥がらスープ	10 黄	揚げ油	2 黄				
				みりん	0.6 //					さとう	0.7 黄	牛乳	3 黄						
				とうぼんじゃん	0.2 黄					こいくちしょうゆ	1.4 黄	うすくちしょうゆ	0.5 黄						
				でんぶん	0.6 黄							酒	0.5 黄	いちごジャム					
				こしょう								こしょう	0.5 黄	1袋(10) 黄					
597	29.3	25.0	3.4	568	24.9	16.5	2.1	673	30.1	27.7	2.6	662	27.7	27.4	2.8	557	24.4	14.5	2.1

17日(月)				19日(水)				21日(金)			
乳 コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳	
クリームスープ		ひじきとウィンナーのソテー		すましじる		ぶたにくのしょうがやき		だいこんのスープ		ほきのにらソースあえ	
鶏肉	20 赤	ロングソーセージ	10 赤	鶏肉	10 赤	豚肉	40 赤	豚肉	15 赤	ほき	45 赤
バラベーコン	10 //	ひじき	1.5 黄	かまぼこ	5 //	サラダ油	0.5 黄	とうふ	15 //	でんぶん	10 黄
じゃがいも	40 黄	ごま油	0.3 黄	豆腐	25 //	塩	0.2 黄	ほしわかめ	0.5 //	揚げ油	7 //
たまねぎ	30 緑	こいくちしょうゆ	1 黄	はくさい	25 緑	こしょう	0.2 緑	だいこん	25 緑	にら	3 緑
にんじん	15 //	みりん	1.5 黄	にんじん	10 //	たまねぎ	20 緑	こんにやく	10 //	こいくちしょうゆ	2.2 緑
パセリ	0.05 //	スイートコーン	15 黄	えのきたけ	10 //	みそ	1.2 赤	青ねぎ	5 //	みりん	0.9 黄
サラダ油	0.5 黄	にんじん	5 黄	青ねぎ	5 //	さとう	1.6 黄	土しうが	0.3 //	さとう	1.4 黄
牛乳	25 黄	ごま油	0.2 黄	うすくちしょうゆ	2.7 黄	みりん	0.8 //	鳥がらスープ	2.7 赤	コチジャン	0.2 黄
生クリーム	1 黄	こしょう		塩	0.3 赤	酒	0.8 //	うすくちしょうゆ	0.3 黄	ごま油	0.2 黄
粉チーズ	4 赤			だし汁		こいくちしょうゆ	2.4 緑			とりそぼろ	
鳥がらスープ	2 //			さけのふりかけ		土しうが	0.5 緑			鶏ひき肉	25 赤
小麦粉	5 黄			1袋(2.5) 赤		でんぶん	0.2 黄			土しうが	0.16 緑
バター	2 //					ゆでやさい				さとう	1 黄
サラダ油	2 //					キャベツ	20 緑			みりん	2.4 黄
塩	0.5 //					にんじん	3 //			こいくちしょうゆ	2.4 黄
641	27.4	26.7	2.7	564	25.6	18.8	2.0	608	30.2	18.4	2.0

はしの持ち方レッスン



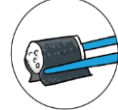
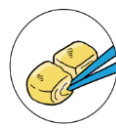
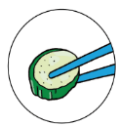
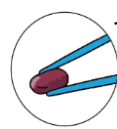
- ① えんぴつを持つように1本を持つ。 ② 点線の部分にもう1本を入れる。 ③ 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう。



万能な道具「はし」

はしは、つまむ・はさむ・切る・くるむ・まぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。

ただ、正しく持って使いこなしましょう。



はしはどうして膳と数えるの??

もともとは、一具、一雙、一株などと数えられていたものが、鎌倉時代になって一人用の「膳」が発達していき、1つの「膳」に対して「はし」が添えられるようになりました。そこから膳という数え方が定着していったようです。現在でも、菜ばしなどは食事用ではないため、「ひとそりい」「一組」などと呼ばれます。



区 分		エネルギー kcal	たんぱく質 g (17.4%) 26.8	しじつ g (32.2%) 22.1	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
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中 学 年	3月の東大阪市平均栄養量	617			2.4	350	85	2.1	233	0.40	0.55	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。

広告

毎日の食卓に、健康百葉!



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百葉」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所
「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分~午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています!

本店 住 所 東大阪市荒本1-5-50
TEL 06(6747)1831(イー・ヤサイ)
吉田店 住 所 東大阪市島之内2丁目9番21
TEL 072(960)1831(イー・ヤサイ)
東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45
TEL 072(965)8318(ヤサイヤ)

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。

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』

◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。

◎『早寝・早起き・朝ごはん』