

令和7年3月分(D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

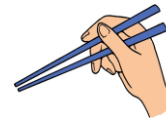


からだのちょうしをととのえる

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。



4日(火)

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	2こ(50) 赤
たまご	25 赤	揚げ油	6 黄
レタス	20 緑	ゆでキャベツ	
にんじん	10 緑	キャベツ	25 緑
はるさめ	3 黄	合わせソース (クラス1本)	
鳥がらスープ	3 赤		
うすくちしょうゆ	0.5 赤		
塩	0.1 黄		
こしょう			
ごま油			
ロールケーキ		プチケーキ(チョコ)	
乳	1こ(40) 黄	乳	1こ(40) 黄
エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩
kcal	g	g	g
590	28.4	27.7	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 赤	たまねぎ	15 緑
レタス	20 緑	マッシュルーム	3 黄
にんじん	10 緑	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 黄
うすくちしょうゆ	0.5 赤	塩	0.2 黄
塩	0.1 黄	こしょう	1 黄
こしょう		ウスターソース	0.5 黄
ごま油		赤ぶどう酒	0.3 黄
		さとう	0.3 黄
6年生のセレクトデザートは、ロールケーキ・プチケーキ(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、事前に選んでおいしものを食べます。			
エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩
kcal	g	g	g
722	33.4	37.6	3.0

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) 黄		
バターコーン		セレクトデザート	
スィートコーン	20 緑	乳	1こ(40) 黄
バター	1 黄		
エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩
kcal	g	g	g
672	30.1	27.7	2.6

せむはん
赤飯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、あかまい 赤米でした。日本では赤米が作られていた頃、
こめ 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。

なのはなのはな 6日(木)

なのはなのはな 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。

ひがしおおさかし 東大阪市の名誉市民である、作家 司馬遼太郎の
だいいひょうさく 代表作のひとつに「菜の花の沖」という作品があります。
し 司馬さんが菜の花を好んだことや、作品に由来して、
めいにち 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。



3日(月)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

乳	牛乳
ワンタンスープ	
豚肉	10 赤
ワンタンの皮	5 黄
はくさい	30 緑
にんじん	10 黄
太もやし	10 黄
青ねぎ	5 赤
鳥がらスープ	2.7 赤
うすくちしょうゆ	0.3 赤
塩	
こしょう	
タットリタン	
鶏肉	35 赤
にんにく	0.05 緑
土しろうが	0.5 黄
ごま油	0.5 黄
じゃがいも	35 緑
にんじん	5 緑
たまねぎ	10 黄
コチジャン	1 黄
こいくちしょうゆ	2 黄
さとう	0.5 黄
かんこくのり	
	1袋(2) 赤
エネルギー	たんぱく質
kcal	g
535	22.7

乳	牛乳
あつあげのみそしる	
豚肉	10 赤
厚揚げ	30 黄
たまねぎ	20 緑
ごま油	10 黄
にんじん	5 赤
みそ	5 赤
赤みそ	5 赤
だし汁	5 黄
さばのにつけ	
さば	1切(50) 赤
土しろうが	1.5 緑
さとう	3.6 黄
こいくちしょうゆ	4.8 黄
みりん	1.6 黄
酒	1 黄
にまめ	
だいず	7 赤
こんにやく	7 緑
にんじん	5 黄
さとう	0.7 黄
みりん	1.4 黄
こいくちしょうゆ	1.4 黄
4日(火)は卒業・修了お祝い献立です。	
献立内容は上欄をご覧ください。	
エネルギー	たんぱく質
kcal	g
672	30.1

乳	牛乳
赤飯◇	
米	49 黄
もち米	21 黄
ゆであずき	12 黄
塩	0.8 黄
しろねぎと	
豚肉	10 赤
とうふ	20 黄
はくさい	15 緑
にんじん	5 黄
白ねぎ	5 黄
えのきたけ	10 黄
土しろうが	0.3 黄
うすくちしょうゆ	2.7 黄
塩	0.3 黄
みりん	0.5 黄
酒	0.5 黄
だし汁	0.5 赤
けいにくのからあげ	
鶏肉	55 赤
土しろうが	1 緑
にんにく	0.2 黄
こいくちしょうゆ	2.5 黄
みりん	1 黄
でんぶ	11 黄
揚げ油	8 黄
なのはなのはな	
菜の花	20 緑
しめじ	5 黄
にんじん	5 黄
さとう	0.7 黄
うすくちしょうゆ	2 黄
みりん	0.5 黄
スパゲティミートソース	
スパゲティ	25 黄
牛ひき肉	12.5 赤
豚ひき肉	12.5 黄
ナツメグ	0.03 黄
赤ぶどう酒	1 黄
たまねぎ	40 緑
にんじん	15 黄
エリンギ	5 黄
パセリ	0.05 黄
サラダ油	1 黄
ウスターソース	5 黄
トマトケチャップ	12 緑
塩	0.3 黄
こしょう	
乳 卓上粉チーズ	赤
(クラス1本)	
れんこんサラダ	
れんこん	30 緑
うすくちしょうゆ	0.5 緑
にんじん	5 緑
ごまクリーム「レシグ」	黄
(クラス1本)	
乳 ヨーグルト	
	1こ(100) 赤
フルーツゼリー	
【ヨーグルト代替ゼリー】	
乳 卓上粉チーズ	赤
(クラス1本)	
エネルギー	
kcal	たんぱく質
649	26.6

乳	牛乳
練乳ツイストパン	
スパゲティミートソース	
スパゲティ	25 黄
牛ひき肉	12.5 赤
豚ひき肉	12.5 黄
ナツメグ	0.03 黄
赤ぶどう酒	1 黄
たまねぎ	40 緑
にんじん	15 黄
エリンギ	5 黄
パセリ	0.05 黄
サラダ油	1 黄
ウスターソース	5 黄
トマトケチャップ	12 緑
塩	0.3 黄
こしょう	
乳 卓上粉チーズ	赤
(クラス1本)	
れんこんサラダ	
れんこん	30 緑
うすくちしょうゆ	0.5 緑
にんじん	5 緑
ごまクリーム「レシグ」	黄
(クラス1本)	
乳 ヨーグルト	
	1こ(100) 赤
フルーツゼリー	
【ヨーグルト代替ゼリー】	
乳 卓上粉チーズ	赤
(クラス1本)	
エネルギー	
kcal	たんぱく質
733	28.8

乳	牛乳
練乳ツイストパン	
スパゲティミートソース	
スパゲティ	25 黄
牛ひき肉	12.5 赤
豚ひき肉	12.5 黄
ナツメグ	0.03 黄
赤ぶどう酒	1 黄
たまねぎ	40 緑
にんじん	15 黄
エリンギ	5 黄
パセリ	0.05 黄
サラダ油	1 黄
ウスターソース	5 黄
トマトケチャップ	12 緑
塩	0.3 黄
こしょう	
乳 卓上粉チーズ	赤
(クラス1本)	
れんこんサラダ	
れんこん	30 緑
うすくちしょうゆ	0.5 緑
にんじん	5 緑
ごまクリーム「レシグ」	黄
(クラス1本)	
乳 ヨーグルト	
	1こ(100) 赤
フルーツゼリー	
【ヨーグルト代替ゼリー】	
乳 卓上粉チーズ	赤
(クラス1本)	
エネルギー	
kcal	たんぱく質
733	28.8

令和7年3月分(D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)						
ごはん		乳	牛乳	乳	食パン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	コッペパン		乳	牛乳			
マーボー豆腐			バンサンスー		たまごスープ			ジャーマンポテト		チキンカレー			もやしサラダ			ふくめに			きゅうりとじゃこのすのもの			
豚ひき肉	25	赤	はるさめ(マロニー)	7	黄	鶏肉	15	赤	バラベーコン	10	赤	にんじん	5	緑	鶏肉	25	赤	豚肉	10	赤		
豆腐	85	〃	きゅうり	25	緑	たまご	25	〃	じゃがいも	55	黄	土しょうが	0.6	緑	ごぼう天	15	〃	かまぼこ	5	〃		
にんじん	10	緑	にんじん	5	〃	スイートコーン	10	緑	たまねぎ	10	緑	きゅうり	10	〃	厚あげ	20	〃	にんにく	0.02	緑		
たけのこ	10	〃	す	2.5	〃	にんじん	10	〃	パセリ	0.03	〃	サラダ油	1	黄	こんにやく	10	緑	土しょうが	0.3	〃		
ほししいたけ	0.5	〃	うすくちしょうゆ	1.5	〃	たまねぎ	20	〃	塩	0.3	〃	す	2	〃	じゃがいも	60	黄	キャベツ	20	〃		
青ねぎ	10	〃	ごま油	0.3	黄	パセリ	0.05	〃	こしょう		〃	こいくちしょうゆ	1.2	黄	にんじん	20	黄	にんじん	5	〃		
土しょうが	0.5	〃	さとう	1.5	〃	鳥がらスープ		赤				サラダ油	0.5	黄	さとう	1.8	黄	たまねぎ	15	〃		
サラダ油	0.5	黄	塩	0.2	〃	うすくちしょうゆ	3					さとう	1	〃	こいくちしょうゆ	4.5	黄	太もやし	10	〃		
みそ	4	赤				塩	0.5		乳 スライスチーズ			塩	0.2				スイートコーン	10	〃	スイートコーン	10	〃
豆みそ	3	〃				こしょう				1枚(20)	赤	こしょう					きくらげ	0.3	〃	きくらげ	0.3	〃
こいくちしょうゆ	1	〃	つぼづけ														ごま油	0.5	黄	ごま油	0.5	黄
さとう	1	黄															鳥がらスープ		赤	鳥がらスープ		赤
みりん	0.6	〃															牛乳	10	〃	牛乳	10	〃
とうぼんじゃん	0.2	〃															うすくちしょうゆ	3	〃	うすくちしょうゆ	3	〃
でんぶん	0.6	黄															酒	0.5	黄	酒	0.5	黄
こしょう																	こしょう	0.5	〃	こしょう	0.5	〃
568	24.9		16.5	2.1		597	29.4	24.8	3.4	606	23.0	18.2	2.2		557	24.4	14.5	2.1	666	28.8	27.7	2.9

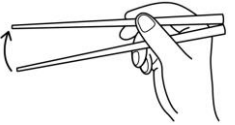
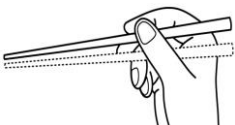
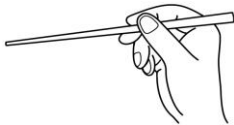
17日(月)				19日(水)				21日(金)			
ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳
すましじる			ぶたにくのしょうがやき	だいこんのスープ			ほきのにらソースあえ	チャンポンスープ 14日(金)			クリームスープ
鶏肉	10	赤	豚肉	40	赤	豚肉	10	赤	鶏肉	20	赤
かまぼこ	5	〃	サラダ油	0.5	黄	とうふ	15	〃	バラベーコン	10	〃
とうふ	25	〃	塩	0.2	〃	ほしわかめ	0.5	〃	じゃがいも	40	黄
はくさい	25	緑	こしよ			だいこん	25	緑	たまねぎ	30	緑
にんじん	10	〃	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	〃	にんじん	15	〃
えのきたけ	10	〃	みそ	1.2	赤	青ねぎ	5	〃	パセリ	0.05	〃
青ねぎ	5	〃	さとう	1.6	黄	土しよが	0.3	〃	サラダ油	0.5	黄
うすくちしよゆ	2.7	〃	みりん	0.8	〃	鳥がらスープ	2.7	赤	牛乳	25	赤
塩	0.3	〃	酒	0.8	〃	うすくちしよゆ	0.3	〃	生クリーム	1	黄
だし汁		赤	こいくちしよゆ	2.4	緑	塩			粉チーズ	4	赤
			土しよが	0.5	〃	こしよ			鳥がらスープ		〃
			でんぶん	0.2	黄				小麦粉	5	黄
さけのふりかけ			ゆでやさい	だいこんのスープ			とりそぼろ	チャンポンスープ 14日(金)			バター
	1袋(2.5)	赤	キャベツ	20	緑		鶏ひき肉	25	赤		サラダ油
			にんじん	3	〃		土しよが	0.16	黄		塩
							さとう	1	〃		こしよ
							みりん	2.4	〃		
							こいくちしよゆ	2.4	〃		
564	25.6	18.8	2.0	602	29.1	18.3	2.0	641	27.4	26.7	2.7



はしの持ち方レッスン



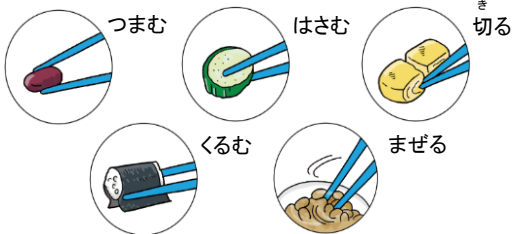
- ① えんぴつを持つように1本を持つ。 ② 点線の部分にもう1本を入れる。 ③ 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう。



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、菜ばしなどは食事でないため、「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 (17.5%) 26.9	しじつ g (32.1%) 21.9	ナトリウム (食塩相当量) g 2.4	カルシウム mg 353	マグネシウム mg 85	鉄 mg 2.1	ビタミン				食物せんい g 4.5
									A μgRE 233	B ₁ mg 0.40	B ₂ mg 0.55	C mg 20	
中学 年	3月の東大阪市平均栄養量	614											
	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、健康野菜!



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」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	東大阪市荒本北1-5-50
	T E L	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
	T E L	072(960)1831(イーヤサイ)
東花園店	住 所	東大阪市吉田6-2-45
	T E L	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』