

献立表の見方

曜日 日付 献立名 使用材料

栄養量

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

10日 814 28.3 28.3

ごはん **牛乳**

米粉の **ごぼうサラダ**

カレーシチュー ささがきごぼう 35
豚肉 35 にんじん 6
土しよが 0.7 うすくちしよゆ 1.4
にんにく 0.1 和風クレーミドレッシング (クラス1本)

赤ぶどう酒 2.4
サラダ油 1.2
じゃがいも 40
にんじん 25
たまねぎ 25
トマトケチャップ 3.5
カレー粉 1.8
塩 0.1

チキンナゲット
チキンナゲット 2個(36)
揚げ油 4

キャンディ型チーズ
1個(5)

1人当たりの使用量(g)

スプーン持参日の印

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。印がない日も、各自で献立を考慮して持参して構いません。

スプーン持参日

<p>15日 エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 22.1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>コンソメスープ タコライス</p> <p>鶏肉 25 牛ひき肉 33 じゃがいも 25 豚ひき肉 13 にんじん 18 サラダ油 0.7 たまねぎ 30 赤ぶどう酒 1.3 パセリ 0.05 にんにく 0.1 チキンスープ 土しよが 0.3 うすくちしよゆ 6.5 たまねぎ 33 塩 0.1 にんじん 13 こしよ 0.1 トマト(缶詰) 13 トマトケチャップ 11 ウスターソース 2.5 こいくちしよゆ 0.7 カレー粉 0.3 チリパウダー 0.04 塩 0.2</p> <p>スライスチーズ ゆでキャベツ 1枚(18) キャベツ 33</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>16日 エネルギー(kcal) 698 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 19.5</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>たまねぎのみそ汁 ひじきの炒め煮</p> <p>豚肉 15 ひじき 3 とうふ 25 油あげ 6 油あげ 6 ひら天 6 たまねぎ 35 つきこんにやく 5 にんじん 6 にんじん 5 えのきたけ 6 サラダ油 0.6 さとう 6 さとう 1.8 みそ 6.4 こいくちしよゆ 3 だし汁 6.4 だし汁 1.2</p> <p>しそのふりかけ かれのいから揚げ 1袋(0.8) かれい(濃粉付) 1切(40) 揚げ油 5 さとう 3 こいくちしよゆ 3.8 酒 1.5</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>17日 エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 26.2</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>クリームシチュー 野菜サラダ</p> <p>鶏肉 20 キャベツ 30 ハラペーコン 12 きゆり 12 じゃがいも 50 にんじん 6 たまねぎ 35 和風柑橘ドレッシング (クラス1本) パセリ 0.05 サラダ油 0.6 牛乳 30 生クリーム 1.2 粉チーズ 4.8 オムレツ 1個(50) オムレツ トマトケチャップ (クラス1本) チキンスープ 12 ホワイトルウ こしよ</p> <p>かつおのふりかけ 1袋(2)</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>18日 エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 22.9</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ベジタスープ ポークビーンズ</p> <p>鶏肉 10 大豆 20 ちくわ 6 豚肉 12 はるさめ 3 ハラペーコン 6 キャベツ 25 にんじん 6 にんじん 6 たまねぎ 35 太もやし 18 パセリ 0.04 青ねぎ 6 サラダ油 0.4 土しよが 0.4 チキンスープ 3.6 チキンスープ トマトビュレ 3.6 酒 0.6 トマトケチャップ 3.6 うすくちしよゆ 6.5 赤ぶどう酒 0.6 みりん 0.6 さとう 0.1 塩 0.1 こいくちしよゆ 0.25 こしよ 0.25</p> <p>のりのつくだ煮 ほきフライ 1袋(8) ほきフライ 1個(60) 揚げ油 7</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>19日 エネルギー(kcal) 865 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 30.9</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>スープ煮 アスパラの</p> <p>鶏肉 12 ハラペーコン 12 サラダ油 0.6 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 25 パセリ 0.05 チキンスープ 0.1 うすくちしよゆ 4.2 こしよ 0.5</p> <p>さかなのふりかけ ミンチカツ 1袋(2.8) ミンチカツ 1個(60) 揚げ油 7</p> <p>ミルクプリン 1個(40)</p>
--	---	---	---	---

<p>22日 エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 29.0</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>中華スープ 豚キムチ</p> <p>鶏肉 20 豚肉 45 土しよが 0.4 はくさい 40 酒 0.6 キムチ 15 こいくちしよゆ 1.2 にら 6 ごま油 0.1 にんじん 12 はるさめ 3.5 サラダ油 0.6 ほししいたけ 0.6 こいくちしよゆ 1.5 ただのこ 12 とうぼんじやん 0.15 にんじん 6 塩 0.2 チンゲンサイ 18 こしよ 0.5 チキンスープ 4.8 うすくちしよゆ 0.3 こしよ</p> <p>春巻 春巻 1個(50) 揚げ油 5</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>23日 エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 29.8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>わかたけ汁 干切り大根の炒め煮</p> <p>とうふ 35 せん切り大根 5 ほしわかめ 0.8 にんじん 5 かまぼこ 6 ひら天 8 ただのこ 18 にんじん 7 にんじん 12 油あげ 7 青ねぎ 6 サラダ油 0.5 うすくちしよゆ 4.6 さとう 1.6 塩 0.4 こいくちしよゆ 2.7 だし汁(削り節・こんぶ) だし汁(削り節・こんぶ)</p> <p>さけのふりかけ 鶏肉の揚げ照り煮 1袋(2.5) 鶏肉(濃粉付) 65 揚げ油 8 こいくちしよゆ 2.6 みりん 1.1 さとう 1.7</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>24日 エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 19.3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>肉じゃがいも もやしのごま和え</p> <p>豚肉 45 太もやし 35 じゃがいも 90 きゆり 18 たまねぎ 35 にんじん 6 にんじん 20 すりごま 1.5 つきこんにやく 25 うすくちしよゆ 3 サラダ油 0.4 みりん 0.4 さとう 2 こいくちしよゆ 6.5 酒 1.3</p> <p>さわらの煮つけ さわら 1切(50) 土しよが 2 さとう 2.5 こいくちしよゆ 5 みりん 1 酒 1</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>25日 エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 29.1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>キャベツのスープ キーマカレー</p> <p>ハラペーコン 12 牛ひき肉 30 じゃがいも 25 豚ひき肉 12 にんじん 12 サラダ油 0.6 キャベツ 25 にんにく 0.1 たまねぎ 25 土しよが 0.2 パセリ 0.05 たまねぎ 35 チキンスープ にんじん 12 うすくちしよゆ 6.5 ビーマン 4 塩 0.1 トマト(缶詰) 12 こしよ トマトケチャップ 6 1 ウスターソース 1.8 こいくちしよゆ 0.6 塩 0.1</p> <p>ヨーグルト ささみフライ 1個(100) ささみフライ 1個(40) 揚げ油 5</p> <p>スプーン持参日</p>	<p>26日 エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 21.1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>すまし汁 豚肉のしょうが焼き</p> <p>鶏肉 10 かまぼこ 6 とうふ 30 はくさい 30 えのきたけ 12 青ねぎ 6 うすくちしよゆ 6.5 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ)</p> <p>ミルメークコーヒー 三色サラダ 1個(12.5) キャベツ 25 きゆり 10 にんじん 5 スイートコーン 10 和風たまねぎドレッシング (クラス1本)</p>
--	--	---	--	--

春野菜を味わいましょう!

たけのこ

12日 春野菜の豚汁

23日 わかたけ汁

キャベツ

12日 春野菜の豚汁

15日 ゆでキャベツ

17日 やさいサラダ

18日 ベジタスープ

19日 スープ煮

25日 キャベツのスープ

26日 三色サラダ

グリーンアスパラガス

19日 アスパラのスパゲティ

スプーン持参日

月間の平均栄養価 (↓毎月、月間の平均栄養価を掲載します。)

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	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			食物繊維g	
								A μgRE	B1 mg	B2 mg		C mg
4月の東大阪市平均栄養量	776	(16.0%) 31.1	(29.6%) 25.5	3.0	458	114	4.7	268	0.48	0.58	26	6.9
文部科学省:学校給食摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

◆「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養素の1/3量の基準値が設けられています。特に成長期の子どもたちに必要で、家庭で不足しがちな**カルシウム**と**鉄分**、**食物繊維**は、必要な栄養素の**1/2量**の基準値となっています。

◎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、記載していません。

◎はし、スプーン、ナフキンは毎日清潔なものを持参しましょう。

◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りができません。

【食物アレルギー等で揚げ物(揚げ油)に注意が必要な方へ】
献立表の食品名に「揚げ油」の記載があるものは、揚げ調理をしている献立です。「サラダ油」は炒め油として使用しています。

東大阪市のウェブサイトで、給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。QRコードはこちら!

給食だより

12歳から15歳の中学生の年代は、心身の成長の著しい時期です。この時期に活力ある日々を過ごすためには、必要な栄養をきちんと摂ることが大切です。好き嫌いせず栄養たっぷりの給食をしっかりと食べ、牛乳もしっかり飲んで、心身ともに健康に過ごしましょう。



東大阪市の中学校給食

◇栄養・献立について◇

- 文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づいて、教育委員会が献立を作成し、完全給食を提供します。
●栄養バランスの他、予算の範囲内で、食材や味付け、献立の多様性、食事の量、調理作業や衛生面等にも配慮するとともに、学校での食育推進の「生きた教材」となるよう献立を作成しています。

*学校給食摂取基準を満たす提供量は、米100g程度ですが、これまでの生徒の喫食状況やご意見から、本市の中学生には多いと判断し、米は10g少ない90g(約35kcal減)を基本に、おかずの工夫を行います。

◇学校給食の調理◇

- 「東大阪市学校給食調理等業務(中学校)委託事業者選定委員会」にて優良な民間調理業者を選定しました。
●選定された事業者は「東大阪市中学校給食衛生管理マニュアル」等に基づいて衛生管理を行い、調理します。
●クラスごとに食缶等に入れて、各学校の給食配膳室に届けられます。



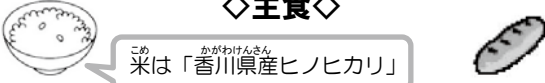
◇はし・スプーン・ナフキン◇

- はし、スプーン、ナフキンは、各自家庭から持参してください。(スプーンがあると食べやすい日は、献立表にスプーンの印をつけています。)
●毎日持ち帰り、おうちできれいに洗いましょう。(置きっぱなしにしないようにしましょう。)

◇学校給食費◇

- 中学校給食費は無償です。(令和5年度より)
●1食当たりの食材料費は300円です。
●食材料費の他、調理や配膳、配送業務等の委託料も市が負担しています。

◇主食◇



米は「香川県産ヒノヒカリ」

- 主食は基本的に、ごはんです。
●1人分は約200g(米90g)で、クラスごとに、保温ボックスに入れて届けられます。
●月に2~3回、不定期にパンを実施します。実施日は献立表でお知らせします。(毎週ではありませんが、水曜日を中心に実施する予定です。)

◇おかず◇

- おかずは3品程度で、保温性・保冷性に優れた二重食缶を活用し、温かいおかず(汁物含む)、冷たいおかずを提供します。
●小学校と同じ食缶方式です。教室で給食当番が食器に配膳します。
●給食の食材は、小学校給食同様、(公財)東大阪市学校給食会が調達し、安全で品質の良いものを使用します。

小学校給食で培ってきたレシピも活用しながら献立を作成しています。

◇牛乳◇

- 成長期の生徒に必要なカルシウムやタンパク質を多く含んでおり、毎日1本付きます。
●200mL入りの紙パックで、ストローが別添えされます。

カルシウム 227mg/200mL

給食のカルシウムの約半分に相当します。



◇食物アレルギー対応◇

- 食物アレルギー等により、喫食できない場合、医師の指示に基づき、実施します。
●申し込みの段階で
①牛乳 ②主食 ③副食 ④全部の区分で中止することができます。(主食のパン・ごはんを区別して中止することはできません。)
●詳細な献立表対応として、必要とする場合には、献立表の他、加工食品の配合一覧表を配布します。ご家庭で喫食できないものをチェックし、「原因食品の含まれる献立を喫食しない」ようお願いいたします。
●給食を中止する場合や、食べられない献立がある場合は、ご家庭からの持参弁当等での対応をお願いいたします。
●「除去食調理」および「代替食(代替デザート含む)」の提供は、当面の間、実施しません。

学校給食 7つの目標

学校給食は、子どもたちが生きる力をつけ、生涯にわたり健康で充実した生活を送ることができるようになるために、重要な役割を果たすものとされ、「学校給食法」で、7つの目標が定められています。

Table with 7 columns and 2 rows of goals for school lunch, including nutrition, daily life, social skills, food safety, and environmental awareness.

マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう

Illustrated guide to school lunch etiquette, including rules like 'Don't throw trash', 'Wash hands', 'Line up', and 'Eat politely'.

食物アレルギーを持つ生徒の皆さんは、おうちの人とよく話し合い、食べてはいけない食品や給食の献立を、自分自身がしっかりと理解しておきましょう。自身の健康を守り、給食時間を楽しく過ごすために、大切なことです。