

東大阪市教育委員会

◎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

月間の平均栄養価

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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
2月の東大阪市平均栄養量	780	(16.6%) 32.4	(30.8%) 26.7	3.1	452	108	5.2	266	0.50	0.59	29	6.7
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

- ◎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。
◎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、全て持ち帰りできません。



カルシウムをとろう!!

寒い日が続きますが、給食の牛乳を残さず飲んでいますか？
成長期の皆さんは今、骨にカルシウムを蓄える大切な時期です。
カルシウムをしっかりとって、骨を丈夫にしましょう。

将来なりたいのはどっち！？



10代のうちに!! カルシウム貯金

骨はカルシウムの貯蔵庫です。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。歳をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけカルシウム貯金をしましょう。

◆◆◆ 東大阪市中学校給食 献立コンテスト ◆◆◆

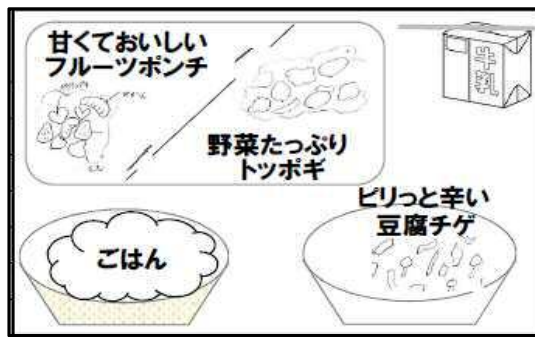
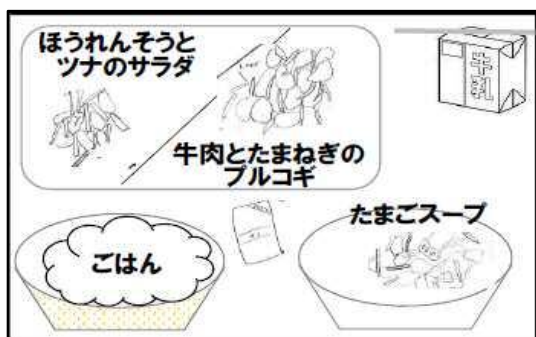
食への意識及び学校給食への関心を高めてもらうことを目的として、「ごはんがすすむ献立を考えよう!」をテーマに、東大阪市立中学校の生徒から献立を募集しました。5校から36作品の応募があり（校内選考分を含めると188作品の参加）、その中から2作品が最優秀賞に選ばれました。（学校名・氏名は伏せて選考しています。）
最優秀の2作品は給食で提供できる内容に、栄養士監修により一部アレンジし、今月の給食に登場します。
お楽しみに～♪

たくさんのご応募、学校での取り組み ありがとうございます！

さいゆうしゅうしょう
最優秀賞さいゆうしゅうしょう
最優秀賞ゆうしゅうしょう さくひん
優秀賞4作品

池島学園 7年 島田 萌香さん

池島学園 7年 田辺 絢音さん



★献立のポイント★

「ブルコギ」は、私が好きな献立で、ごはんがすすむ味付けです。もっとおいしく食べるポイントは、「ごはん」と「ブルコギ」を「韓国のり」で巻いて食べることです！「たまごスープ」は、具たくさんで満足感や食べごたえがあり、体が温まります。「ほうれんそうとツナのサラダ」は、旬のほうれんそうを使用しました。ほうれんそうが苦手でも、ツナマヨで和えるので食べやすい献立にしています。「ブルコギ」に合うように、1食分の献立を考えました。

★献立のポイント★

「ピリっと辛い豆腐チゲ」は、寒い冬に心も体も温まるような給食にしたいと思い考えた献立です。「野菜たっぷりトツポギ」は、キャベツなどのたくさんの野菜を入れることで、栄養がたっぷりの献立で、ごはんがすすむ少し辛めの味付けにしました。「甘くておいしいフルーツポンチ」は、冬が旬のみかんを使用しました。1～6群までの栄養素が入っているので、バランスのよい献立になっています。韓国メニューを取り入れることで、他の国の食文化を知ることできます。

弥刀中学校 2年 東 愛花音さん

- ・さわらの西京焼き
- ・ほうれんそうのお浸し
- ・とん汁

高井田中学校 2年 重野 紗和さん

- ・油淋鶏
- ・パッタイ(タイ風焼きそば)
- ・千切り野菜のコンソメスープ

楠根中学校 1～3年混合チーム
雪見だいふく(3名)

- ・チキンのトマト煮込み
- ・コールスローサラダ
- ・チョコプリン
- ・コンソメスープ～ショートパスタを添えて～

長瀬中学校 1年 氏野 凜さん

- ・ユッケジャンスープ
- ・ハッシュドポテト
- ・ヤンニョムチキン



応募作品は、栄養だけでなく彩りや味つけ、旬の食材、郷土料理を取り入れるなどの工夫がされ、よく考えられていました。みなさんのアイデアを参考にした給食が、今後登場することもあるかもしれません。

