

Month header table with columns for 月 (Month), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday).

Left sidebar containing 'はしは毎日持参です。' (Spoons are brought daily), '給食の前には、しっかり手を洗いましょ。' (Wash hands properly before school lunch), and 'ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れずにように気をつけてましょ。' (Don't forget napkins, aprons, etc.).

Main header for the '令和8年度 東大阪市中学校給食献立コンテスト' (2026 School Lunch Menu Contest). Includes the theme 'ごはんがすすむ献立を考えよう!' (Think of menus that are easy to eat!) and instructions for participants.

Menu table for days 1-5. Each day's menu includes items like 'ごはん', '牛乳', 'ピーンスープ', 'カレーシチュー', etc., with columns for Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

Menu table for days 6-10. Each day's menu includes items like 'ごはん', '牛乳', 'カレーシチュー', 'スパゲティ', etc., with columns for Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

Menu table for days 11-15. Each day's menu includes items like 'ごはん', '牛乳', 'カレーシチュー', 'スパゲティ', etc., with columns for Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g).

Table with columns for days of the week (Monday to Friday) and rows for meals (Breakfast, Lunch, Dinner) with detailed food items and nutritional values.

スプーン持参日

Table for days 29 and 30, including meal details and a ' Spoon to bring ' note.

スプーン持参日

月間の平均栄養価

Table showing monthly average nutritional values for energy, protein, fat, sodium, calcium, magnesium, iron, and vitamins.

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。

「歯と口の健康週間」にちなみ、噛みごたえのある献立やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。



給食だより

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

よく噛んで食べよう

みなさんは、1回の食事でもどのくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べると、体によい効果がたくさんあります。

噛むことの効果

Four boxes illustrating benefits of chewing: preventing overeating, protecting teeth, improving brain activity, and improving digestion/absorption.

よく噛む習慣をつけるには？

Table with three columns: 'Chewy foods to include', 'Cut ingredients into large pieces', and 'Use skin as is'. Includes illustrations of various foods.

6月は食育月間です

国の「食育推進基本計画」では、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」と定められています。

かしのすき焼き
関西地方では「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。

生節のそぼろ

「生節の押し寿司」は、祭りや祝いの時に食べられていました。



よく噛むことはよく味わうこと

人間は、だ液にとけた味物質が舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで味を感じます。