

令和6年4月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

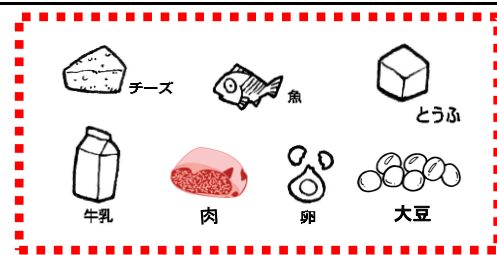
こんだてひょうのみかた

Table for 15日(月) menu: コッペパン, 牛乳, コンソメスープ, キャベツとベーコンのペペロンチーノ, ミルクバター. Includes allergen information and energy/nutrient data.

栄養三色 各材料が栄養三色では何色になるかをのせています。ひとりあ 1人当たりの使用量(g) 中学年の栄養量 (3・4年生)



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 からだのちようしをととのえる

えいようさんしょく 食べ物のほたらきによって 栄養三色 3つのなかまに分けられます

※1年生の給食は、17日(水)から始まります。配食しやすいように、4月のみ、1年生は全日パンになります。

Table showing average nutritional values for April in Osaka City, comparing school standards with actual values for energy, protein, fat, 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。

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について
①4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
②加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
③アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。

Main menu table for days 10-12 (10日水, 11日木, 12日金). Lists dishes like Wonton soup, Minchikatsu, and various salads with allergen indicators.

毎月の献立表は、台所などに貼って、朝・夕のメニューと重ならないよう工夫したり、ご家庭の献立の参考にしてみてください。
一部、食物アレルギー対応(卵、乳、えび、いか)も実施しておりますので、対応が必要な場合は、一度学校にご相談ください。

Main menu table for days 15-19 (15日月, 16日火, 17日水, 18日木, 19日金). Lists dishes like Corn soup, Peperoncino, and various soups with allergen indicators.

学校給食予定献立表

令和6年4月分(Cグループ)


22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)				26日(金)			
乳	コッペパン	乳	牛乳	乳	ごはん (1年生はコッペパン)	乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	乳	10g減量コッペパン	乳	牛乳	乳	10g減量ごはん (1年生は10g減量コッペパン)	乳	牛乳
レタスのスープ		ひじきとウインナーのソテー		ポークカレー		ごぼうサラダ		ベジタスープ		ベーコンポテト		コーンミルクスープ		ほきフライ		かやくうどん		キャベツと たけのこのみそいため	
鶏肉 15 赤 たまご 25 // 緑 レタス 20 緑 にんじん 10 // 黄 はるさめ 2 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.5 こしょう		ロングソーセージ 10 赤 ひじき 1.5 // 黄 ごま油 0.3 こいくちしょうゆ 1 みりん 1.5 黄 スイートコーン 15 緑 にんじん 5 // 黄 ごま油 0.2 こしょう		豚肉 30 赤 土しよが 0.6 緑 にんにく 0.1 // 黄 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 // 黄 じゃがいも 35 // 緑 にんじん 20 緑 たまねぎ 40 // 黄 りんご 6 // 黄 トマトケチャップ 3 // 黄 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 // 黄 鳥がらスープ 2 黄 小麦粉 6 // 黄 バター 2 // 黄 サラダ油 3 // 黄 カレー粉 0.8 さとう 0.5 黄 塩 0.5 こしょう		ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 // 黄 うすくちしょうゆ 1.2 黄 白ごま 0.5 // 黄 ごま油 0.25 ふくじんづけ (2~6年生) 鳥がらスープ 10 緑 うすくちしょうゆ 3 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.5 こしょう		豚肉 10 赤 ちくわ 5 // 黄 はるさめ 5 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 // 黄 太もやし 15 // 黄 青ねぎ 5 // 黄 土しよが 0.3 // 赤 鳥がらスープ 0.5 黄 うすくちしょうゆ 3 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.5 こしょう		バラベーコン 10 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.3 黄 サラダ油 0.2 黄 にんにく 0.05 黄 塩 0.25 乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤		バラベーコン 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 // 黄 スイートコーン 10 // 黄 クリームコーン 20 // 黄 パセリ 0.5 // 黄 サラダ油 1 黄 牛乳 30 赤 粉チーズ 5 // 黄 鳥がらスープ // 黄 こしょう 0.4		ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄 かしわもち 1こ(40) 黄		うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 // 黄 油あげ 5 // 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 // 黄 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 みりん 0.5 黄 だし汁 5 赤 乳 ココアバター (1年生) 1袋(10) 黄		豚肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 塩 0.1 こしょう 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 緑 キャベツ 0.5 緑 たけのこ 10 // 黄 みそ 2.5 赤 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 // 黄 さけのふりかけ (2~6年生) 1袋(2.5) 赤	
617	28.9	19.6	2.9	662	22.7	23.1	2.2	580	25.5	22.4	3.4	722	28.1	27.2	2.5	598	28.2	18.9	2.1

地産地消の取り組み

4月は東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた「米」を使用する予定です。

《使用日》 19日(金) 26日(金)

★「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された食材を、その地域で消費するという意味です。



地場産(市・府内産)を使用した献立マーク

30日(火)			
乳	ごはん (1年生はコッペパン)	乳	牛乳
ハヤシシチュー		コールドローサラダ	
牛肉 30 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 // 黄 じゃがいも 35 // 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 // 黄 しめじ 3 // 黄 トマトケチャップ 10 // 黄 トマトピューレ 3 // 黄 ウスターソース 2 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 4 赤 小麦粉 6 黄 バター 2 // 黄 サラダ油 3 // 黄 塩 0.3 こしょう		キャベツ 30 緑 にんじん 8 // 黄 スイートコーン 5 黄 コールドローレタス(クラス1本) ふくじんづけ (2~6年生) 10 緑 乳 キャンディがたチーズ 1こ(5) 赤	
678	22.7	25.8	2.4

東大阪市小学校給食の食事内容

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をするだけでなく、先生とクラスの子もたちが、同じ場所で、同じ食事をしながら、望ましい食習慣や豊かな人間関係を育てる大切な学習の場でもあります。その食事内容は以下のようになっています。

牛乳

1パック200mL入りです。

学校給食の牛乳は、生乳を加熱殺菌した成分無調整のものです。

ごはん

炊飯業者から購入しています。

◎令和5年度産の香川県産ヒノヒカリを使用しています。(令和5年12月~)

◎東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれたヒノヒカリも使用しています。

◎炊き込みごはん(たけのこごはん・赤飯など)も実施しています。

【米の使用量】低学年65g、中学年75g、高学年85g(ごはんの量として、中学年で約170gです。)

※1年生の入学当初(5月~9月)は5g、夏場の食欲減退期(6月~9月)は、2~6年生も5gずつ米の量を減らしています。

おかず

東大阪市の学校給食では、文部科学省が定めた「学校給食摂取基準」をもとに献立を立てています。この基準は、家庭の食事に不足しがちな、また発育期の子どもたちに欠かせない、たんぱく質・カルシウム・ビタミン類を補って、健康増進をはかるのに、望ましい栄養量として決められたものです。

- 旬の食材を取り入れています。(春:たけのこ、夏:なす、秋:さつまいも、冬:ブロッコリー等)
- 行事食と郷土食 ○お正月の「黒豆」「みそぞう煮」
○河内の伝統料理の「なまぶし」「かしわのすきやき」
- 大豆・ひじき・せんぎりだいこんなどを使用した伝統的な煮物などを取り入れています。
- 地産地消の取り組みとして、大阪府内産・東大阪市内産の食材の活用も進めています。
- 衛生面の配慮から、サラダやあえ物も、全て加熱調理しています。
- 食品添加物はなるべく使用しないようにしています。
- 手づくりルーや、削り節・昆布でとっただしを使用し、できるだけうす味で素材を活かした、安全性の高い献立を立てています。
- 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。(食材の産地はウェブサイトで公開しています。)

JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に！！

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店:東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】午前10時~午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】土・日・祝日

長瀬店:東大阪市長瀬西1-20-13 【営業時間】午前10時~午後2時
TEL 06-6748-0140 【定休日】土・日・祝日

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。

パン

・・・週2回

当日の朝に焼かれたパンです。

学校給食のパンは、市販の菓子パンのように甘くありませんが、ビタミン類が多く含まれています。

※給食のパンは、卵を使用していません。(脱脂粉乳などの乳製品は使用しています。)

◎練乳ツイストパンやりんごパンなどのお楽しみパンを月1回程度実施しています。

【小麦粉量】低学年50g、中学年60g、高学年70g

※献立の組み合わせにより減量する場合があります。