

こんだてひょうのみかた

15日(月)

乳	コッペパン	乳	牛乳
献立名	コンソメスープ	献立名	キャベツとベーコンのペペロンチーノ
入っているものは別枠に解説や作り方をのせています。	豚肉 15 赤 たまご 20 黄 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 20 黄 パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5	スパゲティ 15 黄 バラベーコン 5 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 // にんじん 5 // にんにく 0.1 // うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.03 たかのつめ 0.03 オリーブ油 0.5 黄	
アレルギー表示	卵・乳・えび・いかを	アレルギー表示	乳
使用材料	エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 26.2 食塩 g 2.8	使用材料	エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 26.2 食塩 g 2.8

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。

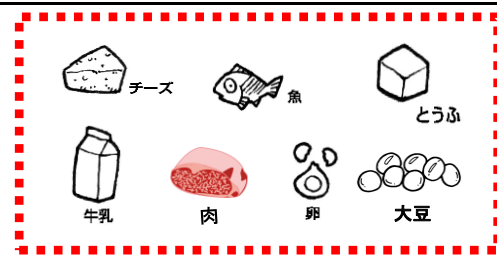
ひとりあ
1人当たりの
使用量(g)

えいようさんしよく
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

ちゅうがくねん
えいようりよう
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

※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。

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ 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				食物せんい g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
4月の東大阪市平均栄養量	623	(16.9%) 26.3	(32.6%) 22.6	2.6	353	82	1.6	225	0.39	0.55	21	4.8
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。

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。

※ただし、ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、記載しています。

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。

※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。

アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認の上、喫食していただくようお願いいたします。

◎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。

10日(水)				11日(木)				12日(金)							
ごはん	乳	牛乳	食塩	ごはん	乳	牛乳	食塩	コッペパン	乳	牛乳	食塩				
ハヤシシチュー	牛乳	コールスローサラダ	2.4	マーボー豆腐	牛乳	くまわかめのサラダ	2.5	キャベツのスープ	牛乳	ポークビーンズ	2.8				
牛肉 30 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 // じゃがいも 35 // にんじん 15 緑 たまねぎ 40 // しめじ 3 // トマトケチャップ 10 // トマトピューレ 3 // 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 6 黄 小麦粉 2 // サラダ油 3 // 塩 0.3 //	キャベツ 30 緑 にんじん 8 // スイートコーン 5 // コールスロートレッシング (クラス1本) 黄	豚き肉 25 赤 豆腐 85 // にんじん 10 緑 たけのこ 10 // ほししいたけ 0.5 // 青ねぎ 10 // 土しろうが 0.5 // サラダ油 0.5 黄 みそ 4 赤 豆みそ 3 // こいくちしょうゆ 1 // さとう 1 黄 みりん 0.6 // とうぼんじゃん 0.2 // でんぶん 0.6 黄 こしょう //	678	かまぼこ 5 赤 とうふ 25 // はくさい 25 緑 たまねぎ 10 // パセリ 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 // 塩 0.2 // だし汁(削りふし・こんぶ) 赤	牛乳	くまわかめ 0.7 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 5 // 和風青じそドレッシング (クラス1本)	24.9	バラベーコン 8 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 10 // たまねぎ 20 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4	牛乳	だいず 7 赤 豚肉 10 // バラベーコン 5 // にんじん 5 緑 たまねぎ 30 // パセリ 0.3 // サラダ油 0.3 黄 トマトピューレ 3 緑 トマトケチャップ 3 // 赤ぶどう酒 0.5 黄 さとう 0.1 // こいくちしょうゆ 0.2 // 塩 0.2 //	542	練乳ツイストパン	牛乳	やさいサラダ	2.8
エネルギー kcal 678 たんぱく質 g 22.7 しじつ g 25.8 食塩 g 2.4	エネルギー kcal 542 たんぱく質 g 24.9 しじつ g 16.3 食塩 g 2.5	エネルギー kcal 575 たんぱく質 g 23.4 しじつ g 20.2 食塩 g 2.8	678	542	575	606	25.3	26.0	2.5						

15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)			
ごはん	乳	牛乳	食塩	ごはん	乳	牛乳	食塩	ごはん	乳	牛乳	食塩	ごはん	乳	牛乳	食塩	ごはん	乳	牛乳	食塩
たまねぎとあつあげのみそ汁	牛乳	コッペパン	2.8	さわらのにつけ	コッペパン	ベジタスープ	2.5	すましじる	牛乳	練乳ツイストパン	2.8	すましじる	牛乳	練乳ツイストパン	2.8	すましじる	牛乳	練乳ツイストパン	2.8
厚揚げ 30 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 // えのきたけ 5 // 青ねぎ 5 // みそ 5 赤 赤みそ 5 // だし汁 //	さわら 1切(50) 赤 土しろうが 2 黄 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 5 // みりん 1 黄 酒 1 //	豚肉 15 赤 たまご 20 黄 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 20 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5	2.8	鶏ひき肉 25 赤 土しろうが 0.16 黄 さとう 1 // みりん 2.4 // こいくちしょうゆ 2.4	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 // 太もやし 15 // 青ねぎ 5 // 土しろうが 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 黄 パセリ 0.3 黄 サラダ油 0.2 黄 にんにく 0.05 黄 塩 0.25 黄	2.5	かまぼこ 5 赤 とうふ 25 // はくさい 25 緑 たまねぎ 10 // パセリ 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 // 塩 0.2 //	牛乳	鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 和風柑桔ドレッシング (クラス1本) 5 // パセリ 0.5 // サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 黄 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 // バター 2 // サラダ油 2 // 塩 0.5	2.8	かまぼこ 5 赤 とうふ 25 // はくさい 25 緑 たまねぎ 10 // パセリ 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 // 塩 0.2 //	牛乳	鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 和風柑桔ドレッシング (クラス1本) 5 // パセリ 0.5 // サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 黄 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 // バター 2 // サラダ油 2 // 塩 0.5	2.8	かまぼこ 5 赤 とうふ 25 // はくさい 25 緑 たまねぎ 10 // パセリ 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 // 塩 0.2 //	牛乳	鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 和風柑桔ドレッシング (クラス1本) 5 // パセリ 0.5 // サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 黄 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 // バター 2 // サラダ油 2 // 塩 0.5	2.8
エネルギー kcal 596 たんぱく質 g 32.5 しじつ g 18.3 食塩 g 2.7	エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 26.2 食塩 g 2.8	エネルギー kcal 580 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 22.4 食塩 g 3.4	596	649	580	637	27.8	23.7	1.9	606	25.3	26.0	2.5						

学校給食予定献立表

令和6年4月分(Dグループ)

22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)				26日(金)			
ごはん (1年生はコッペパン)		牛乳		コッペパン		牛乳		コッペパン		牛乳		10g減量ごはん (1年生は10g減量コッペパン)		牛乳		10g減量コッペパン		牛乳	
ポークカレー		ごぼうサラダ		レタスのスープ		ひじきとウインナーのソテー		マカロニスープ		ミートボールの トマトソースに		かやくうどん		キャベツと たけのこのみそいため		コーンミルクスープ		ほきフライ	
豚肉 30 赤 土しよが 0.6 緑 にんにく 0.1 // サラダ油 1 // 赤ぶどう酒 1 // じゃがいも 35 // にんじん 20 緑 たまねぎ 40 // りんご 6 // トマトケチャップ 3 // ウスターソース 2 // こいくちしょうゆ 0.5 //	ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 // うすくちしょうゆ 1.2 // 白ごま 0.5 // ごまクリームドレッシング (クラス1本)	鶏肉 15 赤 たまご 25 // レタス 20 緑 にんじん 10 // はるさめ 2 // 鳥がらスープ 2 黄 うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.5 //	ロングソーセージ 10 赤 ひじき 1.5 // ごま油 0.3 黄 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 // ごま油 0.2 黄 こしょう //	豚肉 10 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 // みりん 10 // セロリ 1 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 3 // 塩 0.5 //	肉ボール 45 赤 バラベーコン 5 // たまねぎ 25 緑 サラダ油 0.5 黄 しめじ 5 // パセリ 0.3 // さとう 0.5 黄 トマトケチャップ 4 緑 トマトピューレ 5 // ウスターソース 1 // 塩 0.1 // こしょう //	うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 // 油あげ 5 // こしょう 10 緑 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 // キャベツ 30 緑 たけのこ 10 // 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 //	コーンミルクスープ	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 // スイートコーン 10 // クリームコーン 20 // パセリ 0.5 // サラダ油 1 黄 牛乳 30 赤 粉チーズ 5 // 鳥がらスープ // 塩 0.4 // こしょう //	ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄										
牛乳 5 赤 粉チーズ 4 // 鳥がらスープ // 小麦粉 6 黄 バター 2 // サラダ油 3 // カレー粉 0.8 // さとう 0.5 黄 塩 0.5 // こしょう //	ふくじんづけ (2~6年生)	ヨーグルト 1こ(100) 赤	いちごジャム	ミニフルーツゼリー 1こ(23) 黄	ココアバター (1年生) 1袋(10) 黄	さけのふりかけ (2~6年生) 1袋(2.5) 赤													
662	22.7	23.1	2.2	617	28.9	19.6	2.9	614	26.6	22.9	3.1	598	28.2	18.9	2.1	722	28.1	27.2	2.5


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》 18日(木) 25日(木)

★「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)

コッペパン	牛乳		
ワンタンスープ	ミンチカツ		
鶏肉 15 赤 ワンタンの皮 5 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 // たまやし 10 // 青ねぎ 5 // 鳥がらスープ 10 赤 うすくちしょうゆ 3.0 // 塩 0.5 // こしょう //	ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄		
	ゆでキャベツ		
	キャベツ 25 緑 合わせソース (クラス1本)		
646	26.7	25.7	3.1

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、先生とクラスの子ともたちが、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、

ごはん ...週3回

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。)

広告

畑のつづき



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。