

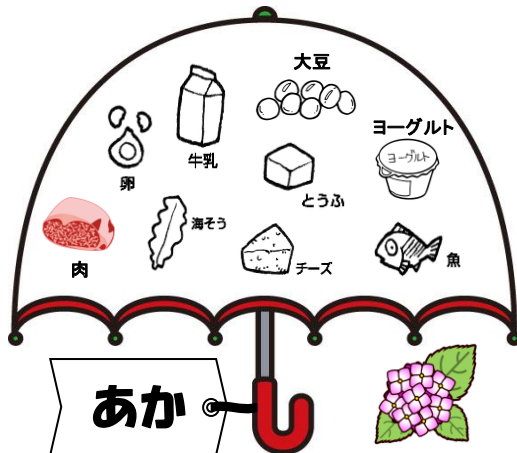
令和6年6月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしょく 栄養三色 食べ物にはたらきによって3つのなかに分けられます。



きいろし ねつやエネルギーのもとになる



あかし からだをつくる



みどし からだのちょうしをととのえる

【ごはんの量について】 夏場の食欲減退期(6~9月)は 米の分量を5g減らし、2年生60g、3・4年生70g、5・6年生80gにしています。(1年生は引き続き60gです。)

6月4日~10日は歯と口の健康週間 歯は一生、使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。給食では、歯と口の健康週間の6日(木)に「だいちとじゃこのあまからあげ」が「かみかみ献立」として登場します。

Table with columns for nutrients: kcal, protein, fat, carbs, sodium, calcium, magnesium, iron, vitamins A, B1, B2, C, and food energy. Rows show average values for 6th month and national standards.

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。

Main menu table with columns for dates (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 10日, 11日, 12日, 13日, 14日) and rows for food items and their nutritional values.

# 学校給食予定献立表

## 令和6年6月分(Dグループ)

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)			
すしめし (米 70 黄 合わせ酢 9.5)		牛乳 けいにくのあげてりに 鶏肉 55 赤 でんぶん 9 黄 揚げ油 8 こいくちしょうゆ 2.2 みりん 0.9 黄 さとう 1.4		食パン たまごスープ 鶏肉 15 赤 たまご 25 スイートコーン 10 緑 にんじん 10 たまねぎ 20 パセリ 0.5 鳥がらスープ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう		牛乳 ベーコンポテト 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 緑 塩 0.25 こしょう		ごはん ビーフンスープ 鶏肉 15 赤 ビーフン 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 青ねぎ 5 鳥がらスープ 5 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう		牛乳 キムチどんぶり 豚肉 35 赤 キムチ 25 緑 青ねぎ 3 たまねぎ 20 にんじん 5 サラダ油 0.5 黄 さとう 0.5 黄 酒 0.5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう		ごはん もずくじる 鶏肉 15 赤 もずく 10 かまぼこ 5 とうふ 20 にんじん 10 緑 はくさい 15 えのきたけ 10 青ねぎ 5 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ) 赤		牛乳 にしんのかぼやき にしん 1切(40) 赤 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 酒 1.3 黄 白ごま 0.5 でんぶん 0.2		練乳ツイストパン えだまめポターージュ 鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 えだまめペースト 25 緑 むきえだまめ 5 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 ピーマン 0.5 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 2 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 黄 バター 2 サラダ油 2 塩 0.5 こしょう		牛乳 ペンネナポリタン ペンネ 15 黄 ロングソーセージ 10 赤 にんにく 0.05 緑 サラダ油 0.5 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 5 ピーマン 4 トマト(かんづめ) 10 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 さとう 0.2 黄 塩 0.2 こしょう	
641	32.5	20.8	3.0	597	29.3	25.0	3.4	525	23.6	16.2	2.3	594	31.1	19.8	2.2	702	29.6	30.6	3.0


24日(月)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
ごはん ハヤシチュー 牛肉 30 赤 にんにく 0.07 黄 サラダ油 1 緑 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 バター 3 サラダ油 3 塩 0.3 こしょう		牛乳 ごぼうサラダ 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 黄 ごま油(ミニドレッシング) (クラス1本)		コッペパン トマトのスープ 豚肉 10 赤 たまご 20 卵 トマト 25 緑 レタス 10 たまねぎ 10 パセリ 0.5 鳥がらスープ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう		牛乳 ほきフライ ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄		ごはん すましじる かまぼこ 5 赤 とうふ 25 はくさい 25 緑 にんじん 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(削り節・こんぶ) 赤		牛乳 ごもくまめ だいず 10 赤 たけのこ 5 緑 にんじん 5 こんにやく 10 きざみ昆布 0.3 赤 さとう 1 黄 みりん 2 こいくちしょうゆ 2		5g減量ごはん かやくうどん うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 油あげ 5 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 みりん 0.5 黄 だし汁 赤		牛乳 にらぶた 豚肉 35 赤 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.05 塩 0.1 こしょう 10 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 40 緑 にら 5 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 黄		コッペパン ベジタスープ 鶏肉 10 赤 ちくわ 5 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 土しょうが 0.3 鳥がらスープ 0.3 赤 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 黄 塩 0.5		牛乳 カレーパンのぐ 豚ひき肉 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 ピーマン 5 サラダ油 0.5 黄 カレー粉 0.5 トマトケチャップ 5 緑 トマトピューレ 7 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.3 黄 のうこうソース 1.5 塩 0.2 こしょう	
667	21.5	25.8	2.3	584	27.9	21.7	3.1	526	24.6	13.2	1.7	568	28.5	15.0	1.9	581	28.5	20.6	3.5

☆6月は食育月間☆


地域の食文化への理解を深めてもらうため、6月の給食では、河内地区に伝わる郷土料理を献立に取り入れています。

『生節のおしずし』は祭りや祝い事のときに食べられていた、河内地区の郷土料理です。

17日(月)の給食では生節を甘辛く炊いた生節のそぼろが登場します。



なまぶし 生節のおしずし



～地場産物を給食に～

東大阪市内産の食材

「米」 6日(木) 12日(水) 13日(木)  
20日(木) 26日(水) 27日(木)

6月は、市内でとれた「たまねぎ」を一部の学校で使用する予定です。使用日或使用校などの詳細は、学校へ配布する「地産地消だより」やウェブサイトなどでお知らせします。

地場産(市・府内産)を使用した献立マーク

にら豚 ～大分県の郷土料理～ 27日(木)

にら豚とは

にら豚は、大分県で40年以上前から親しまれている郷土料理の一つです。大分県の中華料理店が、近くで働いている人が昼食を食べるために行列をつくっているのを見て、早く調理ができて、食べ応えがあるメニューとして考案したのが始まりです。

その後、にらの産地でもある大分県では、様々なアレンジがされた「にら豚」が多くの店で提供され、家庭料理としても親しまれています。

作り方

- 土しょうが・にんにくはみじん切り、キャベツはたんざく切り、にらは2cmの長さに切る。
- サラダ油で土しょうが、にんにく、豚肉を炒め、塩、こしょう、酒を加える。
- キャベツを入れてさらに炒める。
- こいくちしょうゆ、さとうで味を整え、にらを入れて仕上げる。

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。