

令和6年12月分(A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 たもの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 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 からだのちょうしをととのえる

かぜを予防する食事のポイント

しっかりとろう！ 「たんぱく質」

たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。
肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかりと食べましょう。

忘れないで！ 「ビタミン」補給

野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。

適度に必要！ 「脂質(油)」

とり過ぎには注意が必要ですが、脂質(油)には体を温めてくれる働きがあります。

2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)																											
乳 コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳																									
キャベツとベーコンのスープ		ブロッコリーのトマトクリームスパゲティ		ぶたじる		こうや豆腐のもの		すましじる		ぶたにくのしょうがやき		クリームスープ		れんこんサラダ		だんごじる		さばのたつたあげ																									
バラベーコン 10 赤	キャベツ 20 緑	たまねぎ 15 //	にんじん 10 //	スイートコーン 7 //	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 0.4	こしょう	豚肉 20 赤	鶏肉 15 赤	こうや豆腐 5 //	だいこん 20 緑	にんじん 10 //	ほししいたけ 0.5 //	さとう 1.5 黄	こいくちしょうゆ 3	みりん 1.5 黄	だし汁	鶏肉 15 赤	にんじん 10 緑	とうふ 20 赤	だいこん 15 緑	青ねぎ 5 //	白玉もち 30 黄	うすくちしょうゆ 2.7	塩 0.3	だし汁	さば 45 赤	土しょうが 1.2 緑	こいくちしょうゆ 2.7	酒 1.4 黄	でんぷん 9 //	揚げ油 6 //								
いちごジャム 1袋(10) 黄		生クリーム 2 黄		生クリーム 2 黄		かつおでんぶ		さけのふりかけ 1袋(2.5) 赤		キャベツ 25 緑		生クリーム 25 赤		粉チーズ 4 赤		鳥がらスープ 5 黄		小麦粉 2 //		バター 2 //		サラダ油 2 //		塩 0.5		こしょう		はくさいのごまあえ		はくさい 45 緑		白ごま 0.6 黄		うすくちしょうゆ 1.5		みりん 0.2 黄							
エネルギー kcal 572	たんぱく質 g 24.2	しつ g 18.7	食塩 g 2.7	560	25.7	16.7	2.3	564	25.6	18.9	2.0	685	26.0	28.2	2.7	714	26.4	28.4	1.7																								
9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)																											
食パン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		10g減量ごはん		牛乳																									
ベジタスープ		ベーコンポテト		かきたまじる		ひじきのいために		マーボー豆腐		パンサンスー		はくさいのスープ		ポークビーンズ		ほうとう		にしんのかばやきふう																									
豚肉 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 0.5 赤	酒 0.5 黄	塩 0.5	こしょう	鶏肉 10 赤	バラベーコン 5 //	にんじん 5 緑	たまねぎ 10 //	にんじん 25 //	だいこん 20 //	パセリ 0.5 //	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	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 黄	サラダ油 0.3 黄	トマトピューレ 3 緑	トマトケチャップ 4 黄	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	だし汁	にしん 1切(40) 赤	でんぷん 7 黄	揚げ油 6 //	さとう 2 //	こいくちしょうゆ 2	酒 1 黄	白ごま 0.5 //
スライスチーズ 1枚(20) 赤		生クリーム 2 黄		生クリーム 2 黄		しぐれに		牛肉 20 赤		土しょうが 0.2 緑		さとう 0.8 黄		こいくちしょうゆ 1.6 黄		みりん 1.6 黄		酒 0.4 //		さとう 1 黄		みりん 0.5 黄		酒 1 //		こいくちしょうゆ 1		だし汁		あじつけのり 1袋(2.3) 赤		ココアバター 1袋(10) 黄											
571	25.5	22.4	3.4	552	25.3	17.9	2.0	568	24.9	16.5	2.1	588	25.5	25.2	2.8	666	26.8	24.4	2.3																								

学校給食予定献立表

令和6年12月分(Aグループ)

Table with columns for dates (16日, 17日, 18日, 19日, 20日) and food items (Coppa Pan, Milk, Gohan, etc.) with quantities and allergen markers.

学校給食における食物アレルギー対応について
東大阪市の学校給食では、食物アレルギー等のある児童については、以下のような対応を実施しております。
(1) 申し込み時に中止可能なもの
(2) アレルギー代替デザート
(3) 調理段階で除去可能なもの

19日(木)は クリスマス 献立です
ケーキがつくよ♪
Illustration of a Christmas tree and stars.

冬至
冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日のことです。
Illustration of pumpkins and a sun.

【「学校生活管理指導表」及び「除去食対応依頼書」の提出について】
(1)~(3)のように、学校給食での対応を実施する場合は、医師の診断による「学校生活管理指導表」が必要です。
Table with nutritional information: エネルギー, たんぱく質, しじつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン, 食物せんい.

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
長瀬店: 東大阪市裏屋西1-20-13