

令和6年12月分(C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				クリームスープ				れんこんサラダ																			
豚肉 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 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4				鶏肉 15 赤 スパゲティ 15 赤 鶏肉 15 赤 赤ぶどう酒 0.5 黄緑 にんにく 0.03 緑 オリーブ油 0.5 黄緑 たまねぎ 10 緑 ブロッコリー 15 黄 トマト(かんづめ) 10 // トマトケチャップ 5 // 生クリーム 2 黄 塩 0.2				豚肉 20 赤 じゃがいも 20 黄 はくさい 10 緑 にんじん 10 // さきざりごぼう 5 // こんにゃく 10 // 油あげ 3 赤 青ねぎ 5 緑 赤みそ 5 赤 みそ 5 // だし汁 //				鶏肉 10 赤 かまぼこ 5 // とうふ 25 // はくさい 25 緑 にんじん 10 // ほししいたけ 0.5 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 // 塩 0.3 だし汁 赤				豚肉 40 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 30 // たまねぎ 15 緑 みそ 1.2 赤 さとう 1.6 黄 みりん 0.8 // 酒 0.8 // こいくちしょうゆ 2.4 緑 土しょうが 0.5 黄 でんぷん 0.2 // キャベツ 25 緑 にんじん 5 //				鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 // じゃがいも 40 黄緑 たまねぎ 30 黄 にんじん 15 // みそ // パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 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				れんこん 30 緑 うすくちしょうゆ 0.5 にんじん 5 黄 ごま(ミドレ) 1本 黄 ミルメークコーヒー 1こ(12.5) 黄				鶏肉 15 赤 にんじん 10 緑 とうふ 20 赤 だいきん 15 黄 酒 1.4 黄 でんぷん 9 // 揚げ油 6 //				さばのたつたあげ 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 //			
エネルギー kcal 572				たんぱく質 g 24.2				しじつ g 18.7				食塩 g 2.7				エネルギー kcal 685				たんぱく質 g 26.0				しじつ g 28.2				食塩 g 2.7							

9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)																							
乳 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				パンサンスー				はくさいのスープ																							
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 赤 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.5 黄 塩 0.5				バラベーコン 10 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 10 黄 サラダ油 0.3 黄 にんにく 0.05 黄 塩 0.25 黄 こしょう				鶏肉 15 赤 たまご 25 // かまぼこ 25 // はくさい 20 緑 にんじん 5 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 だし汁 赤				ひじき 3 赤 京あげ 5 // かまぼこ 5 // つきこんにゃく 5 緑 にんじん 5 // サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 // こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 黄 だし汁 赤				豚ひき肉 25 赤 とうふ 85 緑 にんじん 10 // たけのこ 10 // ほししいたけ 0.5 // 青ねぎ 10 // 土しょうが 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 みそ 4 赤 豆みそ 3 // こいくちしょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 みりん 0.6 // とうぼんじゃん 0.2 黄 でんぷん 0.6 黄 こしょう				はるさめ(マロニー) 7 黄 きゅうり 25 黄 にんじん 5 // す 2.5 // うすくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.3 黄 さとう 1.5 // 塩 0.2				鶏肉 10 赤 バラベーコン 5 // にんじん 10 緑 たまねぎ 10 // たまねぎ 25 // だいきん 20 // パセリ 0.5 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				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 10 // 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 黄 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				ほうとう 50 黄 豚肉 10 赤 かぼちゃ 20 緑 はくさい 10 黄 にんじん 5 // しめじ 5 // 油あげ 3 赤 青ねぎ 5 黄 赤みそ 5 赤 みそ 5 // みりん 0.5 黄 酒 1 // こいくちしょうゆ 1 赤 だし汁 赤				にしんのかばやき 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 // でんぷん 0.2 //			
エネルギー kcal 571				たんぱく質 g 25.5				しじつ g 22.4				食塩 g 3.4				エネルギー kcal 588				たんぱく質 g 25.5				しじつ g 25.2				食塩 g 2.8											

学校給食予定献立表

令和6年12月分(Cグループ)

16日(月)				17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)																			
乳 コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		半減量うずまきパン		牛乳		ごはん		牛乳																	
レタスのスープ 鶏肉 15 赤 たまご 25 // レタス 20 緑 にんじん 10 // はるさめ 3 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 黄				コロッケ コロッケ 1こ(60) 赤黄 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)				おでん 鶏肉 25 赤 ごぼう天 20 // 厚あげ 20 // こんにやく 20 緑 にんじん 10 // だいこん 55 // さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 5 みりん 1 黄 しそのふりかけ 1袋(0.8) 緑				きゅうりとじゃこのすのもの きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 黄 白ごま 1 黄 す 3 黄 さとう 1.3 黄 うすくちしょうゆ 1.3 黄 みりん 1 黄 えび ちりめんじゃこ 4 赤 す 0.8 黄 さとう 0.8 黄 ☆と★は別の食缶に入っています。				しろねぎと ほうさいのみそしる 豚肉 10 赤 とうふ 20 // 油あげ 3 // ほうさい 15 緑 にんじん 5 // 白ねぎ 10 // みそ 10 赤 だし汁 // いわしのにつけ いわし 1切(30) 赤 土しよが 1.5 黄 さとう 2 黄 酒 0.6 // こいくちしょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 きんぴらごぼう ちくわ 5 赤 ささぎりごぼう 12 赤 にんじん 5 黄 白ごま 0.3 黄 サラダ油 0.2 // さとう 0.7 // こいくちしょうゆ 1.3 黄 みりん 0.5 黄 ごま油 0.2 //				キャベツのスープ 豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 // 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 塩 0.5 こしょう // ケーキ 1こ(47) 黄 こめこケーキ 【ケーキ代替デザート】 1こ(35) 黄				けいにくのからあげ 鶏肉 55 赤 土しよが 1 緑 にんにく 0.2 // こいくちしょうゆ 2.5 黄 赤ぶどう酒 1 // みるりん 1 黄 でんぷん 11 // 揚げ油 8 // だいこんとこまつなのペペロンチーノ スパゲティ 10 黄 パラペーコン 4 赤 こまつな 10 緑 だいこん 10 // にんにく 0.05 // うすくちしょうゆ 0.1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 たかのつめ 0.3 黄 オリーブ油 0.3 黄				ふゆやさいのチキンカレー 鶏肉 30 赤 土しよが 0.6 緑 にんにく 0.1 // サラダ油 0.1 黄 赤ぶどう酒 1 // にんじん 15 緑 たまねぎ 40 // だいこん 20 // れんこん 15 // 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 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 // 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 // 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 //				もやしサラダ にんじん 5 緑 太もやし 35 // きゅうり 10 // 白ごま 1 黄 す 2 こいくちしょうゆ 1.2 サラダ油 0.5 黄 さとう 1 // 塩 0.2 こしょう // ふくじんづけ 10 緑			
616	26.4	24.2	3.1	537	24.1	14.7	2.3	548	26.1	15.0	2.3	736	31.3	35.3	2.5	596	22.7	18.2	2.2																

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。毎年、来年度に向けての状況調査を学校に依頼することにしております。新たに対応を必要とされる場合や、対応内容の詳細については、学校にお問い合わせ下さい。(現在対応を実施している児童についても同様に調査をしますので、学校からの案内をお待ち下さい。)

(1) 申し込み時に中止可能なもの

- ① 牛乳 ② パン ③ ごはん ④ おかず

※中止にあたっては、献立内容による特定の日のみ申し込み中止という対応はできません。

(2) アレルギー代替デザート

卵や乳製品を含むデザートをゼリーなどに代替

(3) 調理段階で除去可能なもの

◇市で統一して除去食対応をしているもの

- ①卵 ②乳・乳製品 ③えび ④いか

※安全に除去食を提供するため、上の4品目の除去を基本としています。その他の品目の対応については、各学校へお問い合わせください。

【「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。また、学校で対応する際に、食物アレルギーの詳細な情報を把握するため、学校生活管理指導表の提出と合わせて、保護者の方に「除去食対応依頼書」を提出していただいています。内容については、必ず「学校生活管理指導表」に基づきご記入ください。継続の場合も、毎年提出が必要ですので、医療機関の受診をお願いします。安全・確実に対応を実施するためのものですので、趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、お願いいたします。

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	ナトリウム (食塩相当量) mg	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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
12月の東大阪市平均栄養量	608	(17.2%) 26.2	(32.3%) 21.8	2.5	357	84	2.1	223	0.36	0.54	23	4.3
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。

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。

23日(月)				24日(火)											
乳 コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳									
スープに 鶏肉 10 赤 パラペーコン 8 // じゃがいも 45 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 // キャベツ 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 0.1				ツナサンド ツナ(かんづめ) 22 赤 たまねぎ 15 赤 パセリ 0.3 // にんにく 0.01 // サラダ油 0.3 黄 こいくちしょうゆ 0.5 マヨネーズ 黄 (クラス1本) ヨーグルト 1こ(100) 赤 フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄				コンソメスープ 鶏肉 15 赤 たまご 20 // 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 塩 0.5 こしょう // スライスチーズ 1枚(20) 赤 ☆と★は別の食缶に入っています。				タコライス 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 15 黄 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 緑 にんにく 0.1 // 土しよが 0.2 // たまねぎ 30 // にんじん 10 // トマト(かんづめ) 10 // トマトケチャップ 10 // ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.7 カレー粉 0.2 チリパウダー 0.05 塩 0.3 こしょう // ☆【キャベツ 25 緑			
674	28.7	27.4	2.5	657	30.7	24.2	2.8								

19日(木)は
クリスマス
こんだて
献立です

ケーキがつくよ♪

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。冬至を過ぎると日が長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。
冬至の日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。
今年の冬至は21日(土)です。冬至の献立として、13日(金)の「ほうとう」には、かぼちゃが入っています。