

令和6年12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 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)																																																																	
ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳																																																															
ぶたじる				こうやどうふのもの				キャベツとベーコンのスープ				しろねぎと はくさいのみそしる				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																																																					
豚肉 20 赤	じゃがいも 20 黄	はくさい 10 緑	にんじん 10 //	ささぎりごぼう 5 //	こんにゃく 10 //	油あげ 3 赤	青ねぎ 5 赤	赤みそ 5 赤	だし汁 5 //	鶏肉 15 赤	ごぼう 5 黄	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 黄	みりん 1.5 黄	だし汁 1.5 黄	粉かつお 2 赤	白ごま 1 黄	さとう 0.5 //	こいくちしょうゆ 1.3 黄	みりん 1 黄	バラベーコン 10 //	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 1 赤	うすくちしょうゆ 3 赤	塩 0.4 赤	こしょう //	豚肉 10 赤	かまぼこ 5 //	豆腐 25 //	はくさい 10 緑	にんじん 10 //	こいくちしょうゆ 2.4 黄	みりん 1.2 黄	鶏肉 40 赤	サラダ油 0.5 黄	塩 0.2 黄	こしょう 25 緑	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 黄	土しょうが 0.5 黄	でんぷん 0.2 黄	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	たまねぎ 30 黄	にんじん 15 //	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 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 黄	にんじん 5 黄	ごまクリームドレッシング (クラス1本) 5 黄	ミルクコーヒー 1こ(12.5) 黄					
エネルギー kcal 560	たんぱく質 g 25.7	しじょう g 16.7	食塩 g 2.3	エネルギー kcal 572	たんぱく質 g 24.2	しじょう g 18.7	食塩 g 2.7	エネルギー kcal 548	たんぱく質 g 26.1	しじょう g 15.0	食塩 g 2.3	エネルギー kcal 564	たんぱく質 g 25.6	しじょう g 18.9	食塩 g 2.0	エネルギー kcal 685	たんぱく質 g 26.0	しじょう g 28.2	食塩 g 2.7																																																														
9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)																																																																	
ごはん		牛乳		食パン		牛乳		ごはん		牛乳		10g減量ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳																																																															
だんごじる				さばのたつたあげ				ベジタスープ				かきたまじる				ひじきのいために				ほうとう				にしんのかばやき				はくさいのスープ				ポークビーンズ																																																	
鶏肉 15 赤	にんじん 10 緑	豆腐 20 赤	だいこん 15 黄	青ねぎ 5 //	白玉もち 30 黄	うすくちしょうゆ 2.7 黄	塩 0.3 赤	だし汁 赤	鶏肉 15 赤	たまご 25 //	かまぼこ 5 //	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 黄	塩 0.3 黄	だし汁 赤	ひじき 3 赤	京あげ 5 //	ひら天 5 //	つきこんにゃく 5 緑	にんじん 5 黄	サラダ油 0.5 黄	さとう 1.5 //	こいくちしょうゆ 2.5 黄	みりん 1 黄	だし汁 赤	牛肉 20 赤	土しょうが 0.2 黄	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 //	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 赤	赤みそ 5 赤	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 1切(40) 赤	さとう 2.5 黄	こいくちしょうゆ 2.5 黄	酒 1.3 黄	白ごま 0.5 //	でんぷん 0.2 //	あじつけのり 1袋(2.3) 赤	鶏肉 10 赤	バラベーコン 5 //	にんじん 10 緑	たまねぎ 10 //	はくさい 25 //	だいこん 20 //	パセリ 0.5 //	サラダ油 0.5 黄	鳥がらスープ 3 赤	うすくちしょうゆ 0.5 黄	塩 0.5 黄	こしょう //	だいず 7 赤	豚肉 10 //	バラベーコン 5 //	にんじん 10 緑	たまねぎ 10 黄	はくさい 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	塩 0.5 黄	さとう 0.1 黄	こいくちしょうゆ 0.2 黄	塩 0.2 黄	こしょう //	ポークビーンズ 1袋(10) 黄
エネルギー kcal 714	たんぱく質 g 26.4	しじょう g 28.4	食塩 g 1.7	エネルギー kcal 571	たんぱく質 g 25.5	しじょう g 22.4	食塩 g 3.4	エネルギー kcal 552	たんぱく質 g 25.3	しじょう g 17.9	食塩 g 2.0	エネルギー kcal 592	たんぱく質 g 26.8	しじょう g 18.4	食塩 g 2.3	エネルギー kcal 588	たんぱく質 g 25.5	しじょう g 25.2	食塩 g 2.8																																																														

令和6年12月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates 16日(月) through 20日(金). Each date column lists menu items like 'ごはん', '牛乳', 'コッペパン', 'カレー', 'サラダ', etc., with their respective quantities and allergen codes (e.g., 赤, 黄, 緑).

Table for 23日(月) and 24日(火) with menu items like 'コンソメスープ', 'タコライス', 'スープに', 'ツナサンド', 'スライスチーズ', 'ヨーグルト', etc.

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
(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

20日(金)は クリスマス 献立です ケーキがつくよ♪
Illustration of a Christmas tree and a red ribbon.

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、12日(木)の「ほうとう」には、かぼちゃが入っています。

【「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。
Table with columns: 区分, 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 (A, B1, B2, C), 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: 東大阪市裏西1-20-13