

令和7年4月分(Dグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしよく 栄養三色 食べ物のほたらきによって 3つのなかまに分けられます

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

ひづけ 目付 14日(月)

こんだてひょうのみかた

献立名 **コンソメスープ**

入っているものは別枠に解説や作り方をのせています。

使用材料

アレルギー表示 卵・乳・えび・いかを含む食品をのせています。

乳	コッペパン	乳	牛乳
鶏肉	15 赤	ロングソーセージ	10 赤
たまご	20 黄	ひじき	1.5 黄
じゃがいも	20 黄	ごま油	0.3 黄
にんじん	15 黄	こいくちしょうゆ	1 黄
たまねぎ	20 黄	みりん	1.5 黄
パセリ	0.05 黄	スイートコーン	15 黄
鳥がらスープ	3 赤	にんじん	5 黄
うすくちしょうゆ	0.5 赤	ごま油	0.2 黄
塩		こしょう	
こしょう			

アレルギー表示 卵・乳・えび・いかを含む食品をのせています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g
613	25.0	25.5	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) (3・4年生)

中学年の栄養量 (3・4年生)

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

① 4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 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。

※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、アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考してください。

アレルギー表示(小魚ミックス等)に含まれる場合は記載しております。

※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、記載していません。

◎ 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。

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

◎ 一部、食物アレルギー対応(卵、乳、えび、いか)も実施しておりますので、対応が必要な場合は、一度学校にご相談ください。

なお、給食で出されたものは、全て持ち帰りできません。

旬の食材 たけのこ

たけのこは、春を代表する食材です。

春になって、土から芽が少し出たときに、土を掘りおこして収穫します。

たけのこには、食物繊維がたくさん含まれ、おなかの調子をよくする働きがあります。

煮物や汁物、天ぷら、サラダなど、いろいろな料理にすることができます。

今月の給食では、「五目まめ」と「春やさいのスパゲティ」にたけのこを使用しています。

食材を味わって食べましょう。

給食のレシピ

春やさいのスパゲティ 25日(金)

①ベーコン、たまねぎはたんざく切り、キャベツは2cmの角切り、たけのこはせん切り、にんにくはみじん切りにする。アスパラガスは1.5cmの大きさに切り、塩ゆでしておく。

②オリーブ油に、種を取り除いた、たかのつめとにんにくを入れ、熱して香りを出し、たかのつめは取り出す。

③ベーコン、にんにく、たまねぎ、キャベツを炒め、たけのこを入れる。調味料を加えて、アスパラガスとゆでたてのスパゲティを入れて仕上げる。

10日(木)				11日(金)			
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳
たまねぎのみそ煮			ごもくまめ		クリームスープ		コールスローサラダ
とうふ	20 赤	だいず	10 赤	鶏肉	20 赤	キャベツ	30 緑
油あげ	5 黄	鶏肉	15 黄	バラベーコン	10 黄	にんじん	8 黄
たまねぎ	30 緑	たけのこ	5 緑	じゃがいも	40 黄	スイートコーン	5 黄
にんじん	5 黄	にんじん	5 黄	たまねぎ	30 黄	コールスローレタリング	
えのきたけ	5 黄	こんにやく	10 黄	にんじん	15 黄	(クラス1本)	
青ねぎ	5 黄	さとう	1 黄	パセリ	0.05 黄	サラダ油	0.5 黄
みそ	5 赤	みりん	2 黄	牛乳	25 黄	生クリーム	1 黄
赤みそ	5 黄	こいくちしょうゆ	2 黄	粉チーズ	4 赤	小麦粉	5 黄
だし汁				鳥がらスープ	2 黄	バター	2 黄
				小麦粉	5 黄	サラダ油	2 黄
				塩	0.5 黄	こしょう	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g
558	28.1	15.1	1.9	630	25.8	27.1	2.5

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	613	(175%) 26.8	(33.6%) 22.9	2.5	347	80	1.9	219	0.39	0.54	19	4.4
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

※1年生の給食は、17日(木)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。

14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)			
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	10g減量ごはん		乳	牛乳	ごはん (1年生はコッペパン)		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳
あつあげのみそ煮			さわらのにつけ		コンソメスープ		ひじきとウインナーのソテー	かやくうどん			ぶたにくとキャベツのいためもの	ハヤシシチュー			ごぼうサラダ		キャベツのスープ		ツナサンド
厚あげ	30 赤	さわら	1切(50)	鶏肉	15 赤	ロングソーセージ	10 赤	うどん	60 黄	豚肉	35 赤	牛肉	30 赤	ささがきごぼう	30 緑	豚肉	15 赤	ツナ(かんづめ)	22 赤
たまねぎ	20 緑	土しよが	2	たまご	20 黄	ひじき	1.5 黄	鶏肉	20 赤	にんにく	0.05 黄	にんにく	0.07 黄	にんじん	5 黄	じゃがいも	20 黄	たまねぎ	15 黄
こまつな	10 黄	さとう	2.5 黄	じゃがいも	20 黄	ごま油	0.3 黄	かまぼこ	5 黄	塩	0.1 黄	サラダ油	1 黄	うすくちしょうゆ	1.2 黄	にんじん	10 黄	パセリ	0.03 黄
にんじん	10 黄	こいくちしょうゆ	5 黄	にんじん	15 黄	こいくちしょうゆ	1 黄	油あげ	5 黄	こしょう	0.1 黄	赤ふどう酒	2 黄	白ごま	0.5 黄	キャベツ	20 黄	にんにく	0.01 黄
みそ	5 赤	みりん	1 黄	たまねぎ	20 黄	みりん	1.5 黄	にんじん	10 黄	酒	0.5 黄	じゃがいも	35 黄	ごまかみドレッシング		たまねぎ	20 黄	サラダ油	0.3 黄
赤みそ	5 黄	酒	1 黄	パセリ	0.05 黄	スイートコーン	15 黄	青ねぎ	5 黄	サラダ油	0.5 黄	にんじん	15 黄	(クラス1本)		パセリ	0.05 黄	こいくちしょうゆ	0.5 黄
だし汁				鳥がらスープ	3 赤	にんじん	5 黄	うすくちしょうゆ	5 黄	キャベツ	40 黄	たまねぎ	40 黄	ふくじんづけ (2~6年生)		鳥がらスープ	3 赤	こしょう	
				うすくちしょうゆ	0.5 赤	ごま油	0.2 黄	塩	0.1 黄	ピーマン	3 黄	しめじ	3 黄			うすくちしょうゆ	3 黄	マヨネーズ	黄
				こしょう		こしょう		みりん	0.5 黄	やき肉のたれ	3.5 黄	トマトケチャップ	10 黄			塩	0.5 黄	(クラス1本)	
								だし汁	赤	こいくちしょうゆ	1.5 黄	トマトピューレ	3 黄						
										さとう	0.2 黄	ウスターソース	2 黄						
												さとう	0.5 黄						
												こいくちしょうゆ	1 黄						
												粉チーズ	4 赤						
												鳥がらスープ	6 黄						
												小麦粉	2 黄						
												バター	2 黄						
												サラダ油	3 黄						
												塩	0.3 黄						
												こしょう							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g
595	32.2	18.2	2.5	613	25.0	25.5	2.8	590	27.2	18.2	2.1	686	21.8	25.9	2.4	544	24.6	22.4	2.6

小学校給食予定献立表

令和7年4月分(Dグループ)

21日(月)				22日(火)				23日(水)				24日(木)				25日(金)																																																																																							
ごはん (1年生は黒ざとうパン)		牛乳		黒ざとうパン		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん (1年生はコッペパン)		牛乳		10g減量コッペパン		牛乳																																																																																					
すましじる		にくボールの あまずあんかけ		レタスのスープ		チキンのマスタードソテー		ベジタスープ		ベーコンポテト		ポークカレー		さんしょくサラダ		はるやさいのスパゲティ		ほきフライ																																																																																					
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	肉ボール 60 赤	揚げ油 6 黄	さとう 2 //	こいくちしょうゆ 2 //	す 1	みりん 2 黄	でんぷん 0.3 //	パセリ 0.03 緑	じゃこのつくだに (2~6年生)		ちりめんじゃこ 5 赤	白ごま 0.3 黄	さとう 1 //	こいくちしょうゆ 1 //	みりん 1 黄	豚肉 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 赤	うすくちしょうゆ 3	塩 0.5	ごま油 0.1 黄	鶏肉 50 赤	にんにく 0.1 緑	サラダ油 0.5 黄	赤ぶどう酒 1 //	ささぎりごぼう 10 緑	にんじん 5 //	さとう 1.5 黄	こいくちしょうゆ 1	粒マスタード 1	塩 0.1	こしょう	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 //	たまやし 15 //	青ねぎ 5 //	土しよが 0.3 赤	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	こしょう	バラベーコン 10 赤	じゃがいも 50 黄	たまねぎ 10 緑	パセリ 0.02 黄	サラダ油 0.2 黄	にんにく 0.05 緑	塩 0.25	こしょう	豚肉 30 赤	土しよが 0.6 緑	にんにく 0.1 //	サラダ油 1 黄	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	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	豚肉 25 黄	きゅうり 5 //	にんじん 5 //	スイートコーン 10 //	和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)	グリーンアスパラガス 15 //	たまねぎ 10 //	にんにく 0.1 //	うすくちしょうゆ 1	塩 0.3	こしょう	オリーブ油 0.5 黄	たかのつめ 0.03	ほきフライ 1こ(40) 赤	揚げ油 4	合わせソース (クラス1本)
635	25.6	23.9	1.9	607	32.6	25.5	2.8	580	25.6	22.3	3.4	636	22.7	20.5	2.3	628	26.1	25.3	2.6																																																																																				

28日(月)			
ごはん (1年生はコッペパン)		牛乳	
ワンドンスープ		けいにくのからあげ	
豚肉 15 赤	ワンタンの皮 5 黄	はくさい 30 緑	にんじん 10 //
太もやし 10 //	青ねぎ 5 //	鳥がらスープ 赤	うすくちしょうゆ 2.7
塩 0.3	こしょう	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 //
		みりん 1 黄	でんぷん 11 //
		揚げ油 8 //	
		さけのふりかけ (2~6年生)	
		いちごジャム (1年生)	1袋(2.5) 赤
			1袋(10) 黄
643	27.7	23.3	1.7

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: 東大阪市葦屋西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。

30日(水)			
コッペパン		牛乳	
マカロニスープ		ミートペースト	
バラベーコン 8 赤	マカロニ 7 黄	キャベツ 20 緑	たまねぎ 10 //
にんじん 10 //	セロリ 1 //	パセリ 0.05 //	鳥がらスープ 赤
うすくちしょうゆ 3	塩 0.4	こしょう	
		牛ひき肉 25 赤	豚ひき肉 10 黄
		サラダ油 0.5 黄	赤ぶどう酒 1 緑
		たまねぎ 25 緑	にんじん 10 //
		スイートコーン 8 //	パセリ 0.03 //
		ウスターソース 2	トマトケチャップ 8 緑
		塩 0.1	こしょう 0.1
		スライスチーズ 1枚(20) 赤	
637	29.5	27.4	3.5

東大阪市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、先生とクラスの子どもたちが、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内容になっています。

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」「みそそう煮」
・河内の伝承料理の「なまぶし」「かしのすきやき」
- 大豆・ひじき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。)

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す。



パン

しゅう かい 週2回

当日の朝に焼かれたパンです。

学校給食のパンは、市販の菓子パンのように甘くありませんが、ビタミン類は多く含まれています。

※給食のパンは、卵を使用していません。
(脱脂粉乳などの乳製品は使用しています。)

○練乳ツイストパンやデニッシュパンなどのお楽しみパンも実施しています。

【小麦粉量】低学年50g、中学年60g、高学年70g

※献立の組み合わせにより、減量することがあります。

ごはん

しゅう かい 週3回

炊飯業者から購入しています。

○東大阪市の学校給食では、令和6年度産の香川県産ヒノヒカリを使用しています。
(令和6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、地産地消の取り組みとして使用することがあります。

○赤飯などの炊き込みごはんも実施しています。

【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。)

※献立の組み合わせにより、減量する場合があります。

※水曜日がパンになる場合もあります。

※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。