えいようさんしょく 栄養三色

食べ物のはたらきによって 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

























みどり からだのちょうしをととのえる



604

23.2

21.2









26.2

2.5

アレルギー表示(4品目: 卵・乳・えび・いか)について

- ひんもく ふく ばあい こんだてめい しょうざいりょう ひだりがわ きさい (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、
 - フレルギー表示と同じ欄に Δ で記載していますので参考にしてください。 かこうしょくひん こざかな など かく 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
- どういっこうじょう せいぞう たせいひん しょうげんざいりょう ※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。
- かこうしょくひん はいごうないよう ◎ 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にお願いします。







25.8

28.5

527

○さつまいものシチュー 13日(木) Oさつぽてベーコン

27日(木)

いうことで薩摩芋と呼ばれるようになった そうです。さつまいもには、食物繊維が多く たいまでも、さつまいもを使った献立が登場 します。家庭でも、さまざまな料理や お菓子に利用してみましょう。

15.7

1.8

区分		エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム 鉄		ビタミン		ミン		食物せんい
					(食塩相当量)				ΑμgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg					g
中学	11月の東大阪市平均栄養量	613	(16.6%) 25.4	(32.2%) 21.9	2.4	355	81	2.3	210	0.38	0.51	18	4.0
年	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

4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 感謝の心を持って食べましょう ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 コッペパン 牛乳. ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ マーボーどうふ バンサンスー ポークビーンズ もやしサラダ ちゅうかスープ キャベツのスープ ポークカレー **給食ができあがるまでには、野菜などを** 豚肉 15 ハンバーグ 1こ(50) 豚ひき肉 25 はるさめ(マロニー) バラベーコン だいず 豚肉 30 にんじん 赤緑 赤 8 赤 赤 赤緑 5 綺 **蒼てたり、黛をとったり、蓮んだり、調理** 20 黄 10 緑 土しょうが 0.3 とうふ 85 きゅうり 25 じゃがいも 豚肉 10 土しょうが 0.6 太もやし 35 0.5 黄 じめじ にんじん 10 緑 にんじん にんじん バラベーコン にんにく きゅうり 10 0.1 こいくちしょうゆ したりと、たくさんの人が関わっています。 さとう たけのこ キャベツ 20 にんじん サラダ油 白ごま 黄 10 黄赤緑 うすくちしょうゆ ごま油 みりん ほししいたけ 0.5 " たまねぎ 20 たまねぎ 赤ぶどう酒 0.1 1.5 30 たまご 20 こいくちしょうゆ 青ねぎ 10 ごま油 さとう パセリ 0.05 パセリ じゃがいも こいくちしょうゆ 0.3 食事の際は、感謝の気持ちを込めて 土しょうが ほししいたけ 0.5 0.3 0.5 1.5 鳥がらスープ サラダ油 黄 緑 にんじん 20 緑 サラダ油 0.5 黄 0.3 たけのこ 10 サラダ油 0.5 うすくちしょうゆ トマトピューレ たまねぎ 40 さどう 0.2 りんご トマトケチャップ にんじん 赤 トマトケチャップ 塩 こしょう 0.2 「いただきます」「ごちそうさまでした」の 豆みそ チンゲンサイ かつおのふりかけ こしょう 20 赤ぶどう酒 黄 ″ こざかなミックス こいくちしょうゆ ウスターソース こいくちしょうゆ はるさめ 黄緑 さとう 1袋(2) 赤 こいくちしょうゆ あいさつをしましょう。 スイートコーン 5 さとう 0.2 ふくじんづけ 鳥がらスープ うすくちしょうゆ 1袋(5) 赤 みりん とうばんじゃん 0.6 塩 こしょう 0.2 乳 牛乳 赤 乳 粉チーズ 3.6 0.2 鳥がらスープ 10 緑 02 でんぷん 0.6 黄 いただきます こしょう こしょう 小麦粉 黄 乳 ミルクパター 乳 バター サラダ油 " 3 1袋(15) 黄 カレー粉 8.0 ごちそうさまでした さとう 黄 0.5 エネルギ たんぱくしつ ししつ 食塩 0.5 614 25.1 21.5 2.0 578 27.0 16.7 635 23.7 28.7 2.8 624 22.8 20.1 2.3 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金) コッペパン コッペパン 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 牛乳 ごはん 牛乳 乳 しろねぎと ワンタンスープ ジャンバラヤの具 ぶたじる さばのにつけ ごぼうサラダ コロッケ コンソメスープ <u>さつまいものシチュー◇</u> くきわかめのいために **はくさいのすましじる** 豚肉 鶏肉 バラベーコン 10 豚肉 細切りごぼう 赤 コロッケ 揚げ油 1こ(60) 赤黄 20 赤 1切(50) 30 緑 10 赤 20 ″ 豚肉 土しょうが さとう ワンタンの皮 たまご にんにく 油あげ バラベーコン にんじん どうふはくさい くきわかめ 5 黄 30 緑 7 黄 20 0.1 緑 3 " 3 緑 10 15 " 15 緑 5 ″ 5 ″ じゃがいも 20 黄 10 緑 10 " 0.5 黄 30 # 20 緑 うすくちしょうゆ はくさい 20 黄 15 緑 20 ″ 土しょうが じゃがいも 36 サラダ油 ひら天 0.2 黄 1.2 にんじん 太もやし 10 " サラダ油 にんじん だいこん こいくちしょうゆ 緑 にんじん 0.5 黄赤緑 48 さつまいも 白ごま 黄 にんじん つきこんにゃく 0.5 ゆでキャベツ 白ねぎ にんじん 10 " ロングソーセージ ごまクリーミート・レッシンク たまねぎ みりん 1.6 黄 たまねぎ えのきたけ 青ねぎ ささがきごぼう (クラス1本) 10 0.3 3.2 サラダ油 パセリ たまねぎ にんじん 15 黄 # 5 " 0.05 30 10 " " 0.5 さとう こいくちしょうゆ 鳥がらスープ うすくちしょうゆ にんじんピーマン 10 10 " 土しょうが うすくちしょうゆ 0.5 赤 25 緑 鳥がらスープ 赤 こんにゃく しめじ " 3.5 合わせソース うずくちしょうゆ 3.5 青ねぎ パセリ 2 (クラス1本) トマト(かんづめ) 赤みそ 5 赤 こまつなのいためもの 牛乳 赤 0.2 みりん 黄 赤 10 25 0.5 こしょう みりん 黄〃赤 花かつお トマトケチャップ 12 みそ 生クリーム 黄赤 0.5 0.5 だし汁 ウスターソース こまつな 粉チーズ 酒だし汁 0.5 こいくちしょうゆ ちくわ 5 鳥がらスープ 5 赤 0.2 黄 ぎゅうそぼろ チリパウダー サラダ油 小麦粉 黄 0.05 こいくちしょうゆ 塩 こしょう 0.5 乳 バター サラダ油 みりん 0.2 牛ひき肉 20 赤緑黄 花かつお 0.5 土しょうが 0.3 (クラス1袋) こしょう サラダ油 0.5 フルーツゼリー さとう こいくちしょうゆ 乳ョーグルト 【ヨーグルト代替ゼリー】 2 1こ(50) 黄 みりん 1こ(100) 赤 黄 # 0.5 洒

																NO. 621	
令和7年11月分(Aグル−	プ)			/]\	学 校	給食	予定	:献立	表					(2	東大阪 東大阪(財公財	市教育委員会 市学校給食会	
17日(月)		18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)			
乳 10g減量黒ざとうパン 乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 練乳ツイストパン		乳 牛乳		ごはん		半乳	
こめこのタンタンめん にくボールの あまずあんかけ	<u>ハヤ:</u>	<u>ハヤシシチュー</u>		<u>やさいサラダ</u>		<u>おでん</u>		<u>きゅうりと</u> わかめのすのもの		ベジタスープ		ドッグソーセージ		<u>たまねぎのみそしる</u>		ぼうきんぴら◇	
中華めん(米粉) 20 黄	60 赤 6 6 黄 2 " 中肉にく油う 1 1 2 黄 1.3 " しいようによるにした。 1.5 にんじんお 1.5 にんじんお 1.6 によるにした。 1.7 にんじんがしたまね。 1.7 にんじんがしたまね。	30 0.07 1 2 2 35 15 40 3 1 10 1 2 2 5 10 1 4 5 3 5 4 5 5 10 1 4 5 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5	キャベッ スイートコ にんじん 和風玉ねぎド (クラス <u>ふくじん</u>	25 緑 一ン 10 " 5 " レッシング [*] 1本)	発送 はいました はいました はいました はいこう くちん しょう いっかい かりん	25 赤 " " 20 20 " 20 10 55 2 55 1 黄	きゅうり ほしご すさとう うちりん	30 緑 め 0.5 赤 1 黄 3 1.3 黄	鶏くるマルしもおしがます。 大きなべじやし 大青 土鳥酒	10 赤 " 黄緑 " " 黄緑 " " 15 " " 15 " " が 0.3 "		t-ジ 1本(40) 赤 2 黄 クス 10 " 6 "	と油まない。 と油まないさぎ にんのねそ み赤だし がだしたい	20 5 30 5 5 5 5 5 5 5	鶏酒さんけき油 さいしゅう さんじたき はいいちがく ちょうといまご 白まご 白まる はいい かんしゅう さいまご 白い はい	25 0.5 ホ黄緑 "" 黄 " 黄 " 黄 " 黄 " 美 の.5 であまから ことのあまから こと かり の.5 で の.2 で ままままままままままままままままままままままままままままままままままま	
	9 658	21.7	23.3	2.3	527	22.5	14.6	2.1	654	24.9	30.2	3.3	563	26.8	16.2	2.1	
会に		25日				26日						3(木)		28日			
常 給食のレシピ	10g	10g減量ごはん				ごはん		半 牛乳		乳食パン		半 牛乳		ごはん		牛乳	
とりごぼうきんぴら 21日(4	かやくうどん		ぶたにくと キャベツのいためもの		<u>すましじる</u>		<u>ひじきのいために</u>		<u>マカロニスープ</u>		<u>さつぽてベーコン◇</u>		<u>キャベツのみそしる</u>		けいに	こくのからあげ	
①ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、まいたけは3cmの大きさに切る。 ②しらたきはよく洗い、3~4cmの長さに切り、塩もみをして湯をかけ、水洗いをする。 ③白ごまは炒っておく。 ④サラダ油で鶏肉を炒め、酒をふる。にんじんごぼうを炒め、しらたき、まいたけも炒める。さとう、こいくちしょうゆで味つけをし、最後に	うどん 鶏かは 調まぼげしん まずじん 青すすりん だしい だしい	60 20 5 10 5 10 5.6 0.5 まうゆ 0.5 赤 ***	豚に塩こ酒サキピコこさみごり カル よう ダベマジくちん油 ラヤーチいとりましたりままいる かんさん はんしょう かんかい かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん	35 0.05 0.1 0.5 黄 40 40 3 0.5	鶏からいんという 塩だし おり はいの はい からから はんかい まず はんがった から は だい は は は が は は が は は が は から は から は から は から	5 //	ひ京からきんけん ツ ナ くくうしょうしょう ちじゅう ちんかり ちんかり かんかい かんかい かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	5 が 0.5 黄 1.5 ″ ようゆ 2.5 黄 ホ	豚マキたにセパ鳥う塩こ の かっぱい いっぱい しょくしょく しょくしょく いっぱん しょく いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん	フ 20 緑 デ 10 " フ 10 " 1 " 005 "	バラベいいも さったいいも たパーライン サラルに塩しよう エーターイン	40 黄 15 // 10 緑 0.02 // 0.2 0.05 緑 0.25	豚キ油太に青み赤だいが、ツげもんをそみが、	10 20 3 3 10 10 10 5 5 5 5 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	鶏土しょうかにいいんだし いいしたもん で場ばいいので場ばいいので場ばいいのではません。 はいりんが油 こいりのはまします。 ないりのといいりん かいしたこいりん	しょうゆ 2.5	
白ごまとごま泊を入れて仕上げる。																	
白ごまとごま描を入れて仕上げる。	601	27.4	18.5	2.1	523	22.5	15.9	1.9	584	25.7	22.2	3.3	654	29.0	24.4	2.3	

11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産には、「和食・日本人」 の伝統的な食文化」が登録されています。

11月21日の豁後では、だし洋(にぼし)を使ったたまねぎのみそ汁などが和後の日の 献立としてでます。

~ 「和食」の4つの特徴 ~

「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされるなど、 下記のような特徴があげられます。無形文化遺産とは、自に見える形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが重要です。

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊董



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

②健康的な食生活を支える栄養バランス



④正月などの年中行事との密接なかかわり









東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45 TEL 072(965)8318(ヤサイヤ)