こまつな

ごぼう

えいようさんしょく

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

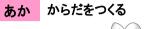


























アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- 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、「頭・乳・えび・いかは入っていません。

ア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 ふく ぱあいなど きさい 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。

- 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。



牛乳を飲むう

学乳には、不足しがちなカルシウムを はじめ、良質なたんぱく質や脂質、糖質、 ビタミンなどが含まれています。

☆骨や歯を丈夫にする。 ☆イライラを解消する。



冬にとれる野菜の多くは、体を温めたり、 かぜ予防の効果があります。

ほうれんそう

冬が旬の野菜

からためらようしをことのえる							な1 ノ1 ノを解注	鍋料理やスープにして体の中から温まり たいですね。		
1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日	(木)	5日(金)		
乳コ	ロッペパン	1 牛乳	ごはん	半乳	ごはん	乳 牛乳	乳 練乳ツイストパン	半乳	ごはん 乳 牛乳	
コンソ	<u>ソスープ</u>	<u>ミンチカツ</u>	<u>チキンカレー</u>	<u>もやしサラダ</u>	<u>マーボーどうふ</u> バンサンスー		スパゲティミートソース	れんこんサラダ	<u>だいこんのスープ</u> キムチどんぶり	
那 にたいんぎ にたパ鳥う塩こ にたパ鳥う塩こ ルルミ ルレミ ルとコー ルとコー ルとコー ルとコー ルとコー	が 20 " 20 " 0.05 " ポープ こようゆ 3.5 0.4	15 赤 20		豚ひき肉 25 赤 25 赤 25 ふ 85 "にんじん 10 縁 5 "にんじん 10 縁 たけのこ 10 " 5 はるさめ(マロニー) 7 縁 にんじん 5 " 5 はんじん 5 " 5 すくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.3 黄 24 ましょうが 0.5 " 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 みりん 0.6 " 25ばんじゃん 0.2 でんぶん 0.6 黄 こしょう		スパゲティ 25 黄赤 40 12.5 ボッシャウ 0.03 赤ぶどう酒 1 たまねぎ 40 ほにんじん 15 " パセリンギ 5 " パセリンギ 7セリ 0.05 " サラダ油 ウスターソース 5 トマトケチャップ 12 はこしょう チマトグラス1本) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	れんこん 30 緑 うすぐちしょうゆ 0.5 にんじん 5 緑 ごまツーミードレッシグ (クラス1本)	鶏肉 15 赤		
673	28.7	28.4 3.2	607 23.0	18.2 2.3	578 27.0	16.7 1.8	639 25.0	23.2 2.6	556 23.8 17.4 2.3	
	8日			(火)	10日(水)		11日(木)		12日(金)	
	コッペパン 早 牛乳		ごはん	半乳	ごはん	1 牛乳	乳コッペパン	半乳	ごはん 料 牛乳	
<u>スープ</u>		<u>ほきフライ</u>	かきたまじる	けいにくのすきやきふうに	<u>キャベツのみそしる</u>	<u>ごもくまめ</u>	<u>クリームスープ</u>	ほうれんそうのサラダ	<u>すましじる</u> <u>にしんのかばやき</u>	
乳バじにたキパ鳥う塩 こいたおど いまかしま かりられる うしょう しょうしょう うしょう ういんさい こくしょう いんさい こくしゃ いんさい こくしゃ いんさい こうしゃ いんさい こうしゃ いんさい こうしゃ いんさい こうしゃ いんさい しょうしゃ いんしゅう はんしゃく しゅうしゃく しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゃく しゅう しゅうしゃく しゅうしゃく しゅうしゃく しゅうしゃく しゅうしゃく しゅうしゃく しゅうしゃく しゅうしゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく	きも 50 黄緑 15 緑 25 " 20 " 0.05 " 赤 ようゆ 3	乳 <u>ヨーグルト</u> 1こ(100) 赤 フルーツゼリー	卵 たまご 25 赤 ボ 大きぼこ じゃがいも 25 賃 様 ボ 大きにんじん 10 き 様 ボ ナラすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 3.2 生塩 だし汁 赤	類肉 40 赤 ボ 3 // 森 7 まかけ 15 //	豚肉 10 赤 キャベツ 20 緑 油あもやし 10 パ にんじん 10 パ 青みそ 5 ポ だし汁 "	だいず 10 赤 鶏肉 15 " たけのこ 5 " にんじん 5 " こんにゃく 10 " さとう 1 黄 みりん 2 " こいくちしょうゆ 2	鶏肉 20 赤 ボー 10 ボー で 10 で 1	ほうれんそう 35 緑 スイートコーン 18 ″ 和風玉ねぎドレッシケ (クラス1本) いちごジャム 1袋(10) 黄	鶏肉 10 赤かまぼこ 5 " とうふ 25 " はくさい 25 " 酒 1.3 黄にんじん 10 " えのきたけ 10 " 青ねぎ 5 " うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 赤 ちくわ 5 赤さがきごぼう 12 縁	
	0.1	【 ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄		ごいくちしょうゆ 3 ぎゆうそぼろ 牛ひき肉 20 赤 はしょうが 0.3 緑 さとう 1 貫 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 黄 7 0.5 "		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 みりん 1 黄	小麦粉 5 黄		にんじん 12 が 白ごま 0.3 黄 サラダ油 0.2 パ さとう 0.7 パ こいくちしょうゆ 1.3 みりん 0.5 黄 ごま油 0.2 パ	

Q JA 大阪中河内

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

令和7年12月分(Cグループ)	/]\	学校給食予定献立		東大阪市教育委員会 (公財)東大阪市学校給食会		
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)		
乳食パン 乳牛乳	ごはん 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	乳 半減量うずまきパン 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳		
<u>ベジタスープ</u> ポテトサラダ	わかめスープ ぶたにくの かんこくふういため	<u>おでん</u> きゅうりとわかめのすのもの	<u>キャベツのスープ</u> けいにくのからあげ	<u>ハヤシシチュー</u> <u>コールスローサラダ</u>		
豚肉 10 赤 5くわ 5 ″ はるさめ 5 ″ はるさめ 5 競 10 № にんじん 5 ″ たまねぎ 10 № にんじん 5 ″ オキャベツ 20 № にんじん 5 ″ オラダ油 0.5 競 10 № できる 10	鶏肉 15 赤 15 赤 15 ボ 15 ボ 15 ボ 15 ボ 15 ボ 15 ボ	鶏肉 25 赤 130 緑 ほしわかめ 0.5 赤 1 まゆうり 30 緑 赤 でぼう天 20 "	にんじん 10 緑 キャベッ 20 " たまねぎ 20 " みりん 1 黄 パセリ 0.05 " 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう ペペロンチーノスパゲティ 乳 ケーキ スパゲティ 10 黄 パラベーコン 4 赤	中内 30 赤にんにく 0.07 緑サラダ油 1 黄 ホぶどう酒 2 ″ にんじん 15 緑たまねぎ 40 ″ しめじ 3 ″ トマトケチャップ 10 ″ トマトゲチャップ 10 ″ トマトゲチャーレ 2 ″ ウスターソース 2 さとう 0.5 克にいくちしょうゆ 1 サテーズ 4 赤鳥がらスープ 小麦粉 6 黄乳がらスープ 小麦粉 6 黄乳がター 2 ″ サラダ油 3 ″ 10.3 こしょう		
607 25.6 25.6 3.4	584 28.9 19.9 2.3	529 22.9 14.7 1.9	658 30.2 31.3 2.4	663 21.6 24.6 2.3		
22日(月)	23日(火)	24日(水)		広告 A JA大阪中河内		
プロリエンヌスープ バラベーコン 10 赤にんじん 10 ホたまねぎ 20 "はくさい 20 "だいこん 10 "プセリ 0.05 "鳥がらスープ 赤うすくちしょうゆ 3.5 塩こしょう コリンギ 5 "プロリー 0.05 "鳥がらスープ ホーラすくちしょうゆ 3.5 塩こしょう 1 (後(15) 黄	10g減量ごはん わふうカレーうどん うどん 60 黄 豚肉 30 赤 たまねぎ 40 緑 サラダ油 0.5 黄 酒 0.5 " 塩 0.8 こしょう カレー粉 0.8 こしょう 油あげ 3 赤 青ねぎ 5 科りん 2 黄 みりん こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 2 でんぷん 2 黄 赤	ではん 中乳 牛乳 いわしのにつけ いわしのにつけ いわし 1切(30) 赤線黄 にんじん 5 パ 青ねぎ 5 ホ みそ 5 パ かみそ 5 ポ だし汁	18日(木)は クリスマス や こんだて 献立です ケーキが つくよ♪	広告 A JA大阪中河内 A JA大阪中河内 A JUJナルキャラクター まちの駅 おのりん 農産物直売所 東大阪店 の72-929-8011 長瀬店 の6-6748-0140 東大阪市日下町 2-3-1 東大阪市菱屋西 1-20-13 業業時間 9:30~14:00 定休日 土・日・祝 LINE & Instagramでお得な情報配信中! LINE LINE ID A JA大阪中河内 A JUJナルキャラクター まってりた。 東大阪市 日下河 2-3-1 東大阪市菱屋西 1-20-13 全株日 土・日・祝 LINE & Instagramでお得な情報配信中!		

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、毎年、来年度に 向けての状況調査を学校に依頼しています。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

24.0

608

- 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 】

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。

			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			食物せんい	
	区 分	kcal	g	g	(食塩相当量) g	mg	mg	mg	ΑμgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中学年	12月の東大阪市平均栄養量	604	(17.2%) 25.9	(31.1%) 20.9	2.3	353	84	2.5	223	0.36	0.53	19	4.7
	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