

◎ 加工食品^{かこうしょくひん}の配合内容^{はいごうないよう}については、学校^{がっこう}にお知らせ^ししています。

◎ アレルギ^じー児童^{じどう}のアレルゲン^{しよくひん}食品^{かくじん}をよくご確認^{かくにん}していただく^{ねが}ようをお願いします。

地場産(市・府内産)を
使用した献立マーク

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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中 学 年	1月の東大阪市平均栄養量	608	(17.8%) 27.0	(32.3%) 21.8	2.4	361	82	2.3	210	0.39	0.54	20	4.2
	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

しょうがつこんだて
8日(木)はお正月献立です。

じょう煮は、地域や家庭によって食材や
 味つけ、もちの形などがさまざまです。
 関西では、「円満」の意味を持つ縁起物の
 丸もちが、関東では、手早く数多く作ることが
 できる角もちがよく使われるそうです。
 さらに味つけも、関西風は白みそ仕立て、
 関東風はすまし汁が多いようです。
 みなさんのご家庭では、どんなじょう煮を
 食べていますか。

エネルギー kcal	たんぱく質 g
607	31.5

1枚(20) 赤

こまつな	15	緑
ちくわ	5	赤
サラダ油	0.2	黄
こいくちしょうゆ	0.5	
みりん	0.2	黄
花かつお		赤
(クラス1袋)		

鶏肉	20	赤
バラベーコン	10	〃
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	〃
パセリ	0.05	〃
サラダ油	0.5	黄
牛乳	25	黄
生クリーム	1	黄
粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		
小麦粉	5	黄
バター	2	〃
サラダ油	2	〃
塩	0.5	
こしょう		

- ① たまねぎ、にんじんはみじん^き切りにする。
- ② サラダ^{あふら}油^{にく}でひき肉^{いた}を炒め、塩^{しお}、こしょうをし、肉^{にく}に火^ひが通^{とお}ったら、赤^{あか}ぶどう酒^{しゅ}を加^{くわ}える。
- ③ たまねぎ、にんじん、コーンの順^{じゆん}に炒^{いた}めて、トマトケチャップ、ウスターソースで味^{あじ}つけする。
- ④ さいご^{さいご}に、水^{みず}で溶^といた粉^{こな}からし、パセリ^いを入れて仕^し上げる。

☆給食^{きゅうしょく}では、食^{しょく}パン^たにはさんで食^{こんだて}べる献^{けん}立^{りてい}です。

キャベツ 25 緑
合わせソース
(クラス1本)

ぶたにくと キャベツのいためもの	
豚肉	35
にんにく	0.05
塩	0.1
こしょう	
酒	0.5
サラダ油	0.5
キャベツ	40
ピーマン	3
コチジャン	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
さとう	0.5
みりん	0.5
ごま油	0.3

1袋(2.5) 赤

たまねぎと あつあげのみそしる		
厚あげ	30	赤
たまねぎ	25	緑
にんじん	5	〃
えのきたけ	5	〃
青ねぎ	5	〃
みそ	5	赤
赤みそ	5	〃
だし汁		〃

鶏肉	20	赤
バラベーコン	10	〃
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	〃
パセリ	0.05	〃
サラダ油	0.5	黄
牛乳	25	黄
生クリーム	1	黄
粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		
小麦粉	5	黄
バター	2	〃
サラダ油	2	〃
塩	0.5	
こしょう		


604	23.2	21.2	3.1	600	27.8	19.1	2.0	544	25.2	15.5	2.0	649	23.8	29.6	2.3
-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------	------	-----

令和8年1月分(Dグループ)


小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)					
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	コッペパン		乳	牛乳		
<u>おでん</u>		きゅうりとじゃこのすのもの		<u>コンソメスープ</u>		<u>ハンバーグ</u>		<u>みそしる</u>		<u>かしわのすきやき</u>		<u>ポークカレー</u>		<u>コールスローサラダ</u>		<u>もちむぎいり ミネストローネ</u>		<u>ポテトサラダ</u>			
鶏肉	25	赤	きゅうり	30	緑	鶏肉	15	赤	豚肉	10	赤	鶏肉	40	赤	キャベツ	30	緑	バラベーコン	10	赤	
ごぼう天	20	〃	ほしわかめ	0.5	赤	たまご	20	〃	油あげ	3	〃	つきこんにやく	15	緑	にんにく	8	〃	にんにく	0.1	緑	
厚あげ	20	〃	白ごま	1	黄	じゃがいも	25	〃	じゃがいも	20	〃	はくさい	25	〃	スイートコーン	5	〃	たまねぎ	20	〃	
こんにやく	20	緑	す	3	〃	にんじん	15	黄緑	にんじん	5	緑	青ねぎ	7	〃	コールスロートレッシング (クラス1本)	〃	黄	にんじん	10	〃	
にんじん	10	〃	さとう	1.3	黄	たまねぎ	20	〃	だいこん	15	〃	サラダ油	0.5	黄	赤ぶどう酒	1	〃	かぶ	20	〃	
だいこん	55	〃	うすくちしょうゆ	1.3	黄	パセリ	0.05	〃	青ねぎ	5	〃	さとう	1.5	〃	じゃがいも	35	〃	しめじ	3	〃	
さとう	2	黄	みりん	1	黄	鳥がらスープ	〃	赤	みそ	10	赤	酒	0.5	〃	にんじん	20	緑	もち麦	4	黄緑	
こいくちしょうゆ	5	〃	△ちりめんじゃこ	4	赤	うすくちしょうゆ	3.5	〃	だし汁	〃	〃	こいくちしょうゆ	3	〃	たまねぎ	40	〃	パセリ	0.05	〃	
みりん	1	黄	★す	0.8	〃	塩	0.4	〃							りんご	6	〃	トマト(かんづめ)	12	〃	
<u>しそのふりかけ</u>		☆と★は別の食缶に入っています。		乳 スライスチーズ		1枚(20)										トマトケチャップ	3	〃	トマトケチャップ	5	〃
1袋(0.8)		緑		〃		赤										ウスターソース	2	〃	鳥がらスープ	〃	赤
																こいくちしょうゆ	0.5	〃	さとう	0.5	黄
																塩	0.3	〃	うすくちしょうゆ	2	〃
																こしょう	〃	〃	塩	0.3	〃
537	24.1	14.7	2.3	644	32.7	25.5	3.4	542	25.0	15.0	2.1	640	22.5	21.8	2.2	669	24.6	25.8	2.8		
26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)					
ごはん		乳	牛乳	乳	10g減量コッペパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	コッペパン		乳	牛乳		
<u>キムチスープ</u>		<u>ヤムニョントンダ</u>		<u>フォー</u>		<u>バインミーふうサンド</u>		<u>すましじる</u>		<u>さばのたつたあげ</u>		<u>マーボーどうふ</u>		<u>バンサンスー</u>		<u>チキンヌードルスープ</u>		<u>ポークビーンズ</u>			
豚肉	15	赤	鶏肉	55	赤	クイッティオ(平ビーフ)	12	黄	豚肉	30	赤	さば	45	赤	はるさめ(マロニー)	7	黄緑	鶏肉	20	赤	
とうふ	20	〃	でんぶん	9	黄	鶏肉	20	赤	かまぼこ	5	〃	とうふ	85	〃	きゅうり	25	緑	スパゲティ	6	黄	
はくさい	25	緑	揚げ油	8	〃	太もやし	10	緑	とうふ	25	〃	こいくちしょうゆ	2.7	緑	にんじん	5	〃	にんじん	10	緑	
キムチ	15	〃	にんにく	0.3	緑	たまご	20	赤	はくさい	25	緑	酒	1.4	黄	す	2.5	〃	たまねぎ	10	〃	
にんじん	10	〃	土しろうが	0.3	〃	にんじん	5	緑	にんじん	10	〃	でんぶん	9	〃	うすくちしょうゆ	1.5	〃	にんじん	5	緑	
白ねぎ	10	〃	コチジャン	0.2	〃	エリンギ	3	〃	えのきたけ	10	〃	揚げ油	6	〃	ごま油	0.3	黄	たまねぎ	10	〃	
鳥がらスープ	〃	赤	トマトケチャップ	5	緑	にら	3	〃	青ねぎ	5	〃	プロッコリーの ごまじょうゆあえ	〃	〃	さとう	1.5	〃	たまねぎ	30	〃	
うすくちしょうゆ	3.2	〃	さとう	1	黄	鳥がらスープ	〃	赤	うすくちしょうゆ	3.2	〃	ブロックリー	20	緑	セロリ	1	〃	パセリ	0.03	〃	
塩	〃	〃	こいくちしょうゆ	1	〃	メクナム	0.5	〃	塩	0.2	赤	みそ	4	赤	パセリ	0.05	〃	サラダ油	0.3	黄緑	
こしょう	0.2	〃	みりん	1	黄	うすくちしょうゆ	3.5	〃	だし汁	〃	〃	こいくちしょうゆ	1	〃	トマト(かんづめ)	0.02	〃	トマトケチャップ	4	〃	
<u>かつおのふりかけ</u>		1袋(2)		赤	★す		3	〃							<u>こざかなミックス</u>		1袋(5)		赤	トマトケチャップ	
〃		〃		〃		〃		〃								〃		〃		4	
〃		〃		〃		〃		〃								〃		〃		0.5	
〃		〃		〃		〃		〃								〃		〃		0.1	
〃		〃		〃		〃		〃								〃		〃		0.2	
〃		〃		〃		〃		〃								〃		〃		0.2	
647		28.6	24.1	2.0	533	29.5	17.6	2.9	659	26.4	28.3	1.7	578	27.0	16.7	1.8	636	27.8	26.5	2.8	



～ 学 校 給 食 週 間 ～



学校給食週間は、学校給食の意義や役割について、児童や保護者、地域住民の理解と関心を深めるためにあります。戦争が終わって、昭和21年12月24日から給食が再開されました。冬休みを考慮し、1ヶ月遅れの1月24日から30日を学校給食週間としました。


日本で最初の学校給食は？

明治22年、山形県の小学校で始まったと言われています。当時は、お弁当を持ってこられない子どもが多かったため、この小学校を建てたお坊さんが、おにぎり・焼き魚・漬け物といった昼食を出したことが、始まりとされています。


東大阪市の取り組み（26日～30日）

東大阪市では、学校給食週間の取り組みとして中河内地区でとれた米を使う予定です。


また、今年度は世界の料理をテーマにして、5つの国の料理を取り入れています。いつも食べている給食が、どこの国の料理か知っていますか。調べてみましょう。




ヤムニョントンダ・キムチスープ




バインミー風サンド・フォー



さばのたつたあげ・すまし汁



バンサンスー・マーボーどうふ



ポークビーンズ・チキンヌードルスープ

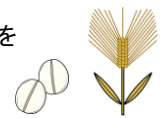
もち麦入りミネストローネ

23日(金)

ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味のイタリアの家庭料理です。新鮮な野菜がたくさん入った、トマト味のスープです。具材は季節や地域によって様々で、野菜のほかにも米、パスタなどを使っていることもあります。

今回の給食では、もち麦を使用しています。もち麦は大麦の一種で、モチモチとした食感が特徴です。食物繊維やビタミンが

たくさん含まれており、お腹の調子を整えてくれます。



広告

毎日の食卓に、健康百菜！



健康百菜



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祭日も営業しています！

本店	住 所	東大阪市荒本北1-5-50
	TEL	06(6747)1831 (イーヤサイ)
吉田店	住 所	東大阪市島之内2丁目9番21
	TEL	072(960)1831 (イーヤサイ)
東花園店	住 所	東大阪市吉田6-2-45
	TEL	072(965)8318 (ヤサイヤ)

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。