

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

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。
 ※ちりめんじゃこは、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にしてください。
 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。
 ※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。開いていない魚を使用する場合は、アレルギー表示と同じ欄に●で記載していますので参考にしてください。
 ※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。
 ◎ 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。

心を込めていただきます! ごちそうさまでした!

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

しずかに手をあわせましょう

1日(金)

10g減量ごはん		乳	牛乳		
かやくうどん			ぶたにくとキャベツのいためもの		
うどん	60	黄	豚肉	35	赤
鶏肉	20	赤	にんにく	0.05	緑
かまぼこ	5	赤	塩	0.1	
油あげ	5	赤	こしょう		
にんじん	10	緑	酒	0.5	黄
青ねぎ	5	緑	サラダ油	0.5	黄
うすくちしょうゆ	5.6	緑	キャベツ	40	緑
みりん	0.5	黄	ピーマン	3	緑
だし汁		赤	コチジャン	0.5	
			こいくちしょうゆ	2.5	
			さとう	0.5	黄
			みりん	0.5	黄
			ごま油	0.3	黄
かつおのふりかけ					
1袋(2)					
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g		
596	27.7	18.5	2.0		

地産地消の取り組み

給食では、香川県産の「ヒノヒカリ」という「米」を使用していますが、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」も使用する予定です。「ヒノヒカリ」は、「コシヒカリ」と「黄金晴」という米から生まれ、西日本でたくさん作られています。

<使用日>
15日(金) 22日(金) 29日(金)

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	611	(16.7%) 25.5	(32.3%) 21.9	2.4	350	78	2.4	209	0.39	0.52	19	4.3
小学	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

きれいに手を洗おう

◇洗い残しが多い所◇

- ① 指先・つめ
- ② 指の間
- ③ 手首

7日(木)

乳	コッペパン	乳	牛乳
	マカロニスープ		ハンバーグ
	バラベーコン 8 赤		ハンバーグ 1こ(40) 赤
	マカロニ 7 黄		揚げ油 4 黄
	キャベツ 20 緑		トマトケチャップ 7 緑
	たまねぎ 10 緑		ウスターソース 1 緑
	にんじん 10 緑		
	セロリ 1 緑		フライポテト
	パセリ 0.05 緑		じゃがいも 35 黄
	鳥がらスープ 赤		揚げ油 4 黄
	うすくちしょうゆ 3.5		
	塩 0.3		
	こしょう		
638	23.7	27.8	2.8

8日(金)

ごはん		乳	牛乳	
ふのすましじる			ぶたにくのしょうがやき	
かまぼこ	5 赤		豚肉	40 赤
しらたまふ	2 黄		サラダ油	0.5 黄
はくさい	15 緑		塩	0.2
にんじん	5 緑		こしょう	
えのきたけ	5 緑		たまねぎ	30 緑
青ねぎ	10 緑		みそ	1.2 赤
うすくちしょうゆ	2.7 緑		さとう	1.6 黄
塩	0.2 赤		みりん	0.8 黄
だし汁(削り節・こんぶ)			酒	0.8 黄
			こいくちしょうゆ	2.4 緑
			土しょうが	0.5 緑
			でんぷん	0.2 黄
ごまかなミックス				
1袋(5) 赤				
つぼづけ				
10 緑				
551	23.3	17.1	2.2	

11日(月)

乳	コッペパン	乳	牛乳
	レタスのスープ		ツナサンド
	豚肉 15 赤		ツナ(かんづめ) 22 赤
	たまご 25 赤		たまねぎ 15 緑
	レタス 20 緑		パセリ 0.03 緑
	にんじん 10 緑		にんにく 0.01 緑
	はるさめ 3 黄		サラダ油 0.3 黄
	鳥がらスープ 赤		こいくちしょうゆ 0.5 黄
	うすくちしょうゆ 3.5		こしょう
	塩 0.4		マヨネーズ 黄
	こしょう		(クラス1本)
	ごま油 0.1 黄		ミニフルーツゼリー
			1こ(23) 黄
589	26.9	25.1	2.7

12日(火)

ごはん		乳	牛乳
ポークカレー			やさいサラダ
豚肉	30 赤		キャベツ 25 緑
土しょうが	0.6 緑		スイートコーン 10 緑
にんにく	0.1 緑		にんじん 5 緑
サラダ油	1 黄		和風玉ねぎドレッシング (クラス1本) 黄
赤ぶどう酒	1 黄		ふくじんづけ
じゃがいも	35 黄		
鳥がらスープ	20 緑		
にんじん	1.5 緑		
たまねぎ	40 緑		
りんご	6 緑		
トマトケチャップ	3 緑		
ウスターソース	2 緑		
こいくちしょうゆ	0.5 黄		
牛乳	5 赤		
粉チーズ	4 赤		
鳥がらスープ	6 赤		
小麦粉	2 黄		
バター	2 黄		
サラダ油	3 黄		
カレー粉	0.8 黄		
さとう	0.5 黄		
塩	0.5 黄		
こしょう			
635	22.6	20.5	2.3

13日(水)

ごはん		乳	牛乳
たまねぎのみそじる			ひじきのいために
豚肉	10 赤		ひじき 3 赤
油あげ	5 赤		京あげ 5 赤
たまねぎ	30 緑		ひんげん 5 赤
にんじん	5 緑		つきこんにやく 5 緑
青ねぎ	5 緑		にんじん 5 緑
みそ	5 赤		サラダ油 0.5 黄
赤みそ	5 赤		さとう 1.5 黄
だし汁	5 赤		こいくちしょうゆ 2.5 黄
			みりん 1 黄
			だし汁 1 赤
			ぎゅうそぼろ
			牛ひき肉 20 赤
			土しょうが 0.3 黄
			さとう 1 黄
			こいくちしょうゆ 2 黄
			みりん 2 黄
			酒 0.5 黄
554	22.4	17.6	2.3

14日(木)

乳	練乳ツイストパン	乳	牛乳
	はるやさいのトマトクリームスナック		ごぼうサラダ
	スナック 25 黄		細切りごぼう 30 緑
	バラベーコン 15 赤		にんじん 5 緑
	にんにく 0.05 緑		うすくちしょうゆ 1.2 黄
	オリーブ油 0.5 黄		白ごま 0.5 黄
	グリーンアスパラガス 15 緑		ごまクリームドレッシング (クラス1本) 黄
	キャベツ 30 緑		ミルクプリン
	たまねぎ 15 緑		1こ(40) 赤
	トマトケチャップ 8 黄		フルーツゼリー
	トマトピューレ 8 緑		【ミルクプリン代替ゼリー】
	生クリーム 5 黄		1こ(50) 黄
	塩 0.2 赤		
	こしょう		
	卓上粉チーズ (クラス1本) 赤		
687	23.5	28.3	2.4

15日(金)

ごはん		乳	牛乳
もずくじる			ちくわのいそべあげ
鶏肉	15 赤		ちくわ 2/4本(40) 赤
もずく	10 赤		小麦粉 6 黄
かまぼこ	5 赤		あおさ 0.1 赤
とうふ	20 赤		揚げ油 6 黄
にんじん	10 緑		あぶらみそ
はくさい	15 緑		豚肉 20 赤
えのきたけ	10 緑		土しょうが 0.5 黄
青ねぎ	5 緑		酒 1 黄
酒	0.5 黄		さとう 3 黄
うすくちしょうゆ	2.7 黄		赤みそ 5 黄
塩	0.2 赤		みりん 0.5 黄
だし汁(削り節・こんぶ)			サラダ油 0.3 黄
613	28.0	19.3	2.5

令和8年5月分(Bグループ)

小学校給食予定献立表

Table with 5 columns for dates 18日(月) to 22日(金). Each column lists menu items like コッペパン, 牛乳, ごはん, 食パン, and their ingredients with color-coded nutritional values.

Table with 5 columns for dates 25日(月) to 29日(金). Each column lists menu items like たまごスープ, ひじきスパゲティ, すましじる, ごもくまめ, ワンタンスープ, けいにくのからあげ, ハヤシチュー, and their ingredients with color-coded nutritional values.

～ 沖縄県の郷土料理 ～
15日の給食の「もずく汁」と「油みそ」は、どちらも沖縄県の郷土料理です。1972年5月15日は、第二次世界大戦から27年間アメリカの統治下にあった沖縄県が日本に復帰した日です。
<もずく汁>
もずくは、強いぬめりとシャキシャキとした食感が特徴です。食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。
沖縄県ではもずくの養殖が盛んで、全国のもずく生産量の95%以上を占めています。給食のように汁物に入れり、天ぷらやサラダ、豚ひき肉と炒めたりもよく食べられています。

給食のときはどちらが良いかな???

みじたく 身支度は...
きょうしつ 教室で配るときは...

とりに行くときは...
運ぶときは...

しよつき 食器の返し方は...

広告

毎日の食卓に、健康百菜!

新鮮・安全・安心・エコ野菜

健康百菜

JAグリーン大阪

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・祝日も営業しています!

本店 住所 東大阪市北1-5-50 TEL 06(6747)1831 (イヤサイ)

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。