

令和8年6月分(Dグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしょく 食べ物のはたらきによって 栄養三色 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 (小麦、大豆、とうもろこし、バナナ、アボカド、油)
あか からだをつくる (魚、卵、豆、肉、牛乳)
みどり からだのちょうしをととのえる (野菜、果物)

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。
※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。
※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。
※加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合は記載しておりません。
※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します。

【ごはんの量について】

夏場の食欲減退期(6~9月)は 米の分量を5g減らし、2年生60g、3・4年生70g、5・6年生80gにしています。(1年生は引き続き60gです。)

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯は一生、使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。また、よく噛んで食べると、食べすぎをふせいだり、むし歯をふせぐなどの効果があります。給食では、5日(金)に「だいちとじゃこのあまからあげ」が「かみかみ献立」として登場します。

Table with 11 columns: 区分, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), しつ(g), ナトリウム(g), カルシウム(mg), マグネシウム(mg), 鉄(mg), ビタミン(A, B1, B2, C), 食物せんい(g). Rows include 6月の東大阪市平均栄養量 and 文部科学省学校給食栄養摂取基準.

Main menu table with columns for 1日(月) through 12日(金). Each day includes 食パン, 牛乳, and ごはん sections with detailed ingredient lists and energy values.

令和8年6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

Table for June 15-19 (Monday-Friday). Columns include date, meal name, ingredients with quantities and colors, and total energy values.

Table for June 22-26 (Monday-Friday). Columns include date, meal name, ingredients with quantities and colors, and total energy values.

Table for June 29-30 (Monday-Tuesday). Columns include date, meal name, ingredients with quantities and colors, and total energy values.

6月は食育月間 (June is Nutrition Month). Text about local food culture, a recipe for 'なまぶしのおかず' (raw fish dish), and an illustration of a child.

給食のレシピ (School Lunch Recipe). Recipe for '生ぶしのそぼろ' (raw fish mince) for June 19th, including ingredients and instructions.

JA大阪中河内 農産物直売所 (JA Osaka Nakagawaichi Farm Produce Direct Sales). Advertisement for 'まちの駅 畑のつづき' (Local Station Field's Continuation) with contact info and social media links.