

Main table containing 13 columns of daily school lunch menus. Each column includes the date, energy (kcal), protein (g), and fat (g) values, and a list of menu items with their respective quantities and nutritional information. Includes special notes and images for various days.

はしは毎日持参です。 Spoon持参日. Includes an illustration of a spoon and a character.

大豆ミート. Includes illustrations of soybean meat and text explaining its benefits and use in school lunches.

ごはん 牛乳. Includes a list of menu items like tamagoyaki and beef, with nutritional values.

ごはん 牛乳. Includes a list of menu items like soup and soybean meat, with nutritional values.

ごはん 牛乳. Includes a list of menu items like miso soup and chicken, with nutritional values.

6日. Menu items include Chinese soup and vegetable stir-fry. Spoon持参日.

7日. Menu items include chicken and soybean meat. Spoon持参日.

8日. Menu items include cabbage soup and meatballs. Spoon持参日.

9日. Menu items include rice and macaroni salad. Spoon持参日.

10日. Menu items include meat and soybean meat. Spoon持参日.

13日. Menu items include vegetable soup and chicken. Spoon持参日.

14日. Menu items include bean soup and chicken. Spoon持参日.

15日. Menu items include potato and tuna. Spoon持参日.

16日. Menu items include soybean meat and chicken. Spoon持参日.

17日. Menu items include chicken and beef. Spoon持参日.

20日. Menu items include lettuce soup and pork. Spoon持参日.

21日. Menu items include thick vegetable soup and chicken. Spoon持参日.

22日. Menu items include curry and salad. Spoon持参日.

13日(月)「菜の花のかきたま汁」. Special menu for the 13th with a character illustration.


24日. Menu items include wonton soup and chicken. Spoon持参日.

27日	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			28日	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			月間の平均栄養価												
	882	34.3	32.3		840	24.0	33.5	区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(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			食物繊維(g)	
<b>ごはん</b>	<b>牛乳</b>			<b>ごはん</b>	<b>牛乳</b>			2月の東大阪市平均栄養価	826	(15.7%) 32.5	(31.2%) 28.6	3.1	469	113	4.7	274	0.50	0.66	28	4.4
わかめスープ 鶏肉 15 たまご 30 ほしわかめ 0.8 とうふ 35 にんじん 6 青ねぎ 6 チキンスープ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.1	キムチどんぶり 豚肉 40 キムチ 30 青ねぎ 3.5 たまねぎ 25 にんじん 6 サラダ油 0.6 さとう 0.5 酒 0.6 こいくちしょうゆ 2.4 塩 0.1			ふのすまし汁 かまぼこ 6 白玉ふ 2.5 はくさい 18 にんじん 6 えのきたけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ)	牛肉とごぼうの煮物 牛肉 30 さきざりごぼう 18 にんじん 6 つきこんにやく 12 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 2.4 酒 0.7 サラダ油 0.6 だし汁(削り節・こんぶ)			文部科学省: 学校給食摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

◎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。  
◎ただし、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。  
◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。  
◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

**6日(月) 「くじら肉のケチャップソース和え」**

くじら肉は、今から40年程前までは、よく食べられていて、給食にもたくさん登場していました。数が大幅に減って、とることを制限されたので、今では大変貴重な食べ物となっています。

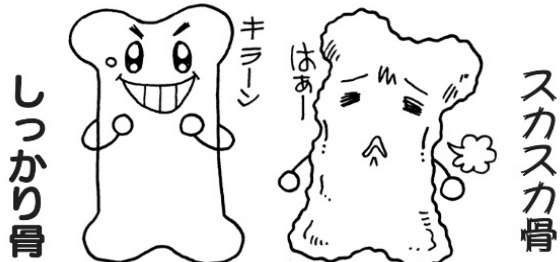


日本では、昔から、くじら皮や内臓までのほとんどを食用にし、骨ははこんこ、脂は石けんの原料、ひげは文楽人形の糸など全部を無駄なく使っていました。命あるものを大事に無駄なく使う。現代のSDGsにつながりますね!!

**\*給食だより\***

**カルシウムをとろう!!**

将来ないたいのはどっち!?



寒い白が続きますが、給食の牛乳を残さず飲んでいますか?  
成長期の皆さんは、骨にカルシウムを蓄える大切な時期です。  
カルシウムをしっかりとり、骨を丈夫にしましょう。

10代のうちに!! **カルシウム貯金**

骨はカルシウムの貯蔵庫です。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまふことがあります。歳をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけカルシウム貯金をしましょう。



骨や歯をつくるだけではない!!

**カルシウムの働き**

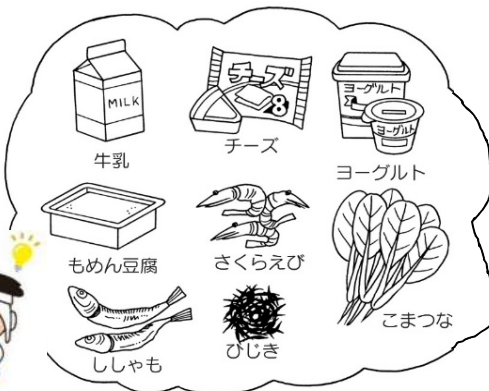
- 骨や歯をつくる
- イライラした気持ちを落ち着かせる
- 心臓や筋肉の働きをよくする
- 出血を止める

摂取効率UP↑↑↑

**吸収を助けるビタミンDとビタミンK**

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

**カルシウムが多い食品大集合!**



これらの食品は、どれかを1種類だけとるのではなく、バランスよく、いろいろな食品をとりましょう。

カルシウムをとれば背が伸びる??



**牛乳のギモン あれこれ**

**Q1** どうして給食には毎日牛乳が出るの??



日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われています。給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果もあり、食事だけでカルシウムを充足することは難しく、成長期に大切なカルシウムの摂取のため、給食には毎日牛乳が出ます。

**Q2** 牛乳パックのくぼみは何のためにあるの??



牛乳パックのくぼみは、切り欠きと言います。500mL以上の牛乳パックにあるくぼみは目の不自由な人が触ただけで牛乳とわかるようにつけられています。また、くぼみは開口口の反対側にあるので、開口を間違えずにすみます。このような誰にでもわかりやすいデザインを「ユニバーサルデザイン」と言います。