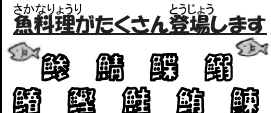
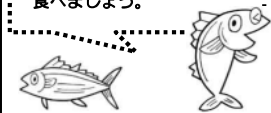


月		火			水			木			金						
曜日	献立表の見方	栄養量			【4月の平均栄養量】			(↓毎月、月間の平均栄養価を掲載します。)			魚料理がたくさん登場します						
日付	12日	795	31.5	27.9	区分			エネルギー			食物繊維						
12日	ごはん カレーシチュー もやしサラダ 牛乳	795	31.5	27.9	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン	A mgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
					4月の東大阪市平均栄養量	790	(10.0%) 31.5	(30.0%) 28.0	3.0	456	110	5.0	266	0.49	0.57	23	6.7
					文部科学省: 学校給食摂取基準	830	エネルギー 13~20%	たんぱく質 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0



中学校給食では、和食の献立も多くなり、小学校よりおかがす1品増えて、焼き魚など、魚を使った献立もよく登場します。

魚には骨があります。食べる時は身をほぐしながら、骨に気を付けて、よく噛んで食べましょう。



献立名

使用材料

ごはん
カレーシチュー
もやしサラダ
牛乳

1人当たりの使用量(g)

スプーン持参日の印

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい目印をつけています。印がない日も、各自で献立を考慮して持参して構いません。

◆「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養素の1/3量の基準値が設けられています。特に成長期の子どもたちに必要で、家庭で不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維は、必要な栄養素の1/2量の基準値となっています。

◎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、記載していません。

◎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、全て持ち帰ります。

【食物アレルギー等で揚げ物(揚げ油)に注意が必要な方へ】

※献立表の食品名に「揚げ油」の記載があるものは、揚げ調理をしている献立です。「サラダ油」は炒め油として使用しています。

春野菜を味わいましょう

春野菜がおいしい季節です。今月の給食では、春野菜を使用した献立を取り入れています。季節の野菜を味わって食べましょう。

グリーンアスパラガス

21日 アスパラのスパゲティ

たけのこ

14日 わかたけ汁
25日 春野菜の豚汁

キャベツ

17日 ゆでキャベツ
18日 ベジタスープ
21日 スープ煮
25日 春野菜の豚汁
27日 キャベツのスープ
28日 三色サラダ

東大阪市のウェブサイトでは、給食関係の情報を掲載しています。QRコードはこちら!

日付	12日	13日	14日
栄養量	795	785	782
たんぱく質	31.5	32.2	28.4
脂質	27.9	24.1	20.3

日付	13日	14日
栄養量	785	782
たんぱく質	32.2	28.4
脂質	24.1	20.3

日付	14日
栄養量	782
たんぱく質	28.4
脂質	20.3

日付	17日	18日
栄養量	772	710
たんぱく質	34.9	32.5
脂質	25.0	21.5

日付	18日	19日
栄養量	710	816
たんぱく質	32.5	29.6
脂質	21.5	29.9

日付	19日	20日
栄養量	816	768
たんぱく質	29.6	31.7
脂質	29.9	27.1

日付	20日	21日
栄養量	768	832
たんぱく質	31.7	29.5
脂質	27.1	29.9

日付	21日
栄養量	832
たんぱく質	29.5
脂質	29.9

日付	24日	25日
栄養量	821	782
たんぱく質	33.5	35.0
脂質	33.6	27.4

日付	25日	26日
栄養量	782	902
たんぱく質	35.0	29.6
脂質	27.4	32.0

日付	26日	27日
栄養量	902	822
たんぱく質	29.6	34.0
脂質	32.0	30.7

日付	27日	28日
栄養量	822	678
たんぱく質	34.0	28.0
脂質	30.7	19.8

日付	28日
栄養量	678
たんぱく質	28.0
脂質	19.8

給食だより

【食品成分表が改訂されました】

給食の栄養量は文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。今般、「日本食品標準成分表」が八訂に改訂されました。この八訂では、エネルギーの算出方法が変更され、改訂前と比べるとエネルギー量が少なくなった食品が多くあります。給食の提供量は、これまでと同じ量ですが、エネルギー量が少なくなっているのはこのためです。

12歳から15歳の中学生の年代は、心身の成長の著しい時期です。この時期に活力ある日々を過ごすためには、必要な栄養をきちんと摂ることが大切です。好き嫌いせず栄養たっぷりの給食をしっかりと食べ、牛乳もしっかり飲んで、心身ともに健康に過ごしましょう。



◇栄養・献立について◇

- 文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づいて、教育委員会が献立を作成し、完全給食を提供します。
- 栄養バランスの他、予算の範囲内で、食材や味付け、献立の多様性、食事の量、調理作業や衛生面等にも配慮するとともに、学校での食育推進の「生きた教材」となるよう献立を作成しています。

※学校給食摂取基準を満たす提供量は、米100g程度必要ですが、これまでの生徒の喫食状況やご意見から、本市の中学生には多いと判断し、米は10g少ない90g（約35kcal減）を基本に、おかずの工夫を行います。

◇学校給食の調理◇

- 「東大阪市学校給食調理等業務（中学校）委託事業者選定委員会」にて優良な民間調理業者を選定しました。
- 選定された事業者は「東大阪市中学校給食衛生管理マニュアル」等に基づいて衛生管理を行い、調理します。
- クラスごとに食卓等に入って、各学校の給食配膳室に届けられます。



◇はし・スプーン・ナフキン◇

- はし、スプーン、ナフキンは、各自家庭から持参してください。（スプーンがあると食べやすいのは、献立表にスプーンの印をつけています。）
- 毎日持ち帰り、おうちできれいに洗いましょう。（置きっぱなしにしないようにしましょう。）

◇学校給食費◇

- 学校給食費は1食300円です。食材料費として使用します。
- 調理や配膳、配送業務等の委託料は市が負担しています。

◇主食◇ 米は「香川県産ヒノヒカリ」

- 主食は基本的に、ごはんです。
- 1人分は約200g（米90g）で、クラスごとに、保温ボックスに入って届けられます。
- 月に2〜3回、不定期にパンを実施します。実施日は献立表でお知らせします。（毎週ではありませんが、水曜日を中心に実施する予定です。）

生徒からの要望も多く、「パン」の日を増やします。

◇おかず◇

- おかずは3品程度で、保温性・保冷性に優れた二重食缶を活用し、温かいおかず（汁物含む）、冷たいおかずを提供します。
- 小学校と同じ食卓方式です。教室で給食当番が食器に配膳します。
- 給食の食材は、小学校給食同様、（公財）東大阪市学校給食会が調達し、安全で品質の良いものを使用します。

小学校給食で培ってきたレシピも活用しながら献立を作成しています。

◇牛乳◇

- 成長期の生徒に必要なカルシウムやタンパク質を多く含んでおり、毎日1本付きます。
- 200mL入りの紙パックで、ストローが別添えされます。カルシウム 227mg/200mL



◇食物アレルギー対応◇

- 食物アレルギー等により、喫食できない場合、医師の指示に基づき、実施します。
- 申し込みの段階で
 - ①牛乳
 - ②主食
 - ③副食
 - ④全部
 の区分で中止することができます。（主食のパン・ごはんを区別して中止することはできません。）
- 詳細な献立表対応として、必要とする場合には、献立表の他、加工食品の配合一覧表を配布します。ご家庭で喫食できないものをチェックし、「原因食品の含まれる献立を喫食しない」「配膳されたものから、自分で原因食品を除去して喫食する」等の対応をお願いします。
- 給食を中止する場合や、食べられない献立がある場合は、ご家庭からの持参弁当等での対応をお願いします。
- 「除去食調理」および「代替食（代替デザート含む）」の提供は、当面の間、実施しません。


学校給食 7つの目標

学校給食は、子どもたちが生きる力をつけ、生涯にわたり健康で充実した生活を送ることができるようになるために、重要な役割を果たすものとされ、「学校給食法」で、7つの目標が定められています。


<p>①適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るく社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

食物アレルギーを持つ生徒の皆さんは、おうちの人とよく話し合い、食べられない食品や給食の献立を、自分自身がしっかりと理解しておきましょう。自身の健康を守り、給食時間を楽しく過ごすために、大切なことです。


マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう




- 机の上は、ゴミ等が給食に入らないよう、きれいに片づける。
- 石けんて手を洗う。
- 給食当番は身支度を整える。
- 落としたり、こぼしたりしないよう注意して運び、通行ルールを守る。
- 安全・衛生に気をつけて、みんなで協力して、準備や片づけをする。
- 食事の前には、静かに手を合わせ、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。



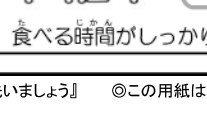
いただきます！ごちそうさま！



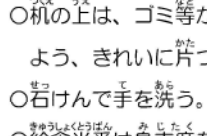
姿勢よく食べる



よく噛んで食べる



食べる時間がしっかりとれるよう、協力して準備しましょう。



好き嫌いせず
バランスよく食べる