


月		火		水		木		金			
1日	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	2日	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	心をこめて 後片付け ~感謝の気持ちを持って丁寧に~							
735	35.3 24.0	748	28.2 17.4	<p>1. 食器の中には食べ残しやごみをそのままにしない。 ※ごみ等が入っていると、洗浄機の故障等の事故につながります。</p> <p>2. 同じ種類の食器（同じ色のお椀）を重ねる。</p> <p>3. 残ったおかずやごはんは、もとの食缶に戻す。</p> <p>4. お玉やしやもじは食缶等から出して食器ケースへ入れる。</p> <p>5. ごみは決められた袋に入れる。 ※ヨーグルト等の空容器は重ねて、かさを小さくしましょう。</p> <p>6. 牛乳パックはストローを抜き、空になったものはたんで集める。 中身の入ったものは、ただまず集めて配膳室へ返却しましょう。</p> <p>7. 給食で出されたものは持ち帰り禁止です。</p>						<p>ごはんのお椀は長めに湯に漬けるなど洗い方を工夫しているため、同じ色のお椀を重ねてね！</p> <p>食器や食缶等、給食で使っている器具類は壊したりしないよう、丁寧に扱きましょう。</p>	
8日	844 34.5 32.2	9日	747 32.6 22.7	10日	823 36.4 32.9	11日	880 35.9 37.3	12日	721 30.4 25.6		
<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>豆腐と 含む煮</b></p> <p><b>わかめのみそ汁</b></p> <p>鶏肉 15 ほうとう 7 厚揚げ 15 こんにやく 7 油あげ 3.5 ほしわかめ 0.6 にんじん 6 青ねぎ 6 みそ 13 だし汁</p> <p><b>のりかつおの ふりかけ</b></p> <p>赤魚(鰯粉付) 1袋(1.3) 揚げ油 7 だしこんおろし 11 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.4</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>中華スープ</b></p> <p>鶏肉 20 土しよが 0.4 酒 0.8 ごいちしょうゆ 1.2 ごま油 0.1 はるさめ 3.5 ほししいたけ 0.6 たけのこ 12 にんじん 6 チンゲンサイ 18 チキンスープ 4.8 うすくちしょうゆ 0.3 こしよ</p> <p><b>野菜炒め</b></p> <p>キャベツ 30 にんじん 4 ピーマン 4 サラダ油 0.4 塩 0.25 こしよ</p> <p><b>かしわもち</b> 1個(40)</p> <p><b>トンカツ</b> 2個(50)</p> <p>揚げ油 6 合わせソース(クラス1本)</p> <p>本物の粕の葉でなく、容器に葉の絵が印刷されたものを使用します。</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>コッペパン</b></p> <p><b>わかめと 焼きそば</b></p> <p><b>春雨のスープ</b></p> <p>鶏肉 10 ほうしわかめ 0.6 はるさめ 12 にんじん 7 チンゲンサイ 18 たけのこ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしよ</p> <p><b>わかめと 焼きそば</b></p> <p>スナゲティ 25 豚肉 12 たまねぎ 5 キャベツ 19 にんじん 7 チンゲンサイ 7 しょうが 0.6 サラダ油 0.6 ウスターソース 3.6 のうろソース 8.4 塩 0.3 こしよ</p> <p><b>ミルクバター</b> 1袋(15)</p> <p><b>かつおフライ</b> 1個(50)</p> <p>揚げ油 6</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>厚揚げの中華煮 きゅうりと</b></p> <p>豚肉 25 たまねぎ 50 きゅうり 35 にんじん 15 しょうが 2.5 チンゲンサイ 25 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 3.6 塩 0.2 こしよ</p> <p><b>鶏肉のから揚げ</b></p> <p>鶏肉 65 しょうが 2.2 にんにく 0.3 ごいちしょうゆ 3 みりん 1.2 でんぶん 13 揚げ油 10</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>豚肉 15 じゃがいも 25 とうふ 25 にんじん 12 油あげ 3.5 うすくちしょうゆ 2.5 みりん 0.3 だし汁</p> <p><b>もやしのごま和え</b></p> <p>太もやし 30 きゅうり 15 ごま油 5 ごま 1.2 すりごま 0.5 うすくちしょうゆ 2.3 みりん 2 酒 1</p> <p><b>さばの煮つけ</b></p> <p>さば 1切(30) しょうが 3 さとう 4.5 ごいちしょうゆ 6 みりん 2 酒 1</p>							
15日	771 31.0 25.4	16日	708 39.2 15.8	17日	867 36.3 40.7	18日	738 31.8 15.1	19日	692 30.3 19.8		
<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>バラベーコン 20 じゃがいも 25 にんじん 18 たまねぎ 25 パセリ 0.05 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 こしよ</p> <p><b>ジャンバラヤの具</b></p> <p>豚肉 12 ロングソーセージ 0.2 にんにく 1.2 しょうが 0.25 サラダ油 0.8 たまねぎ 1.4 にんじん 12 ピーマン 3.5 トマト(缶詰) 12 トマトケチャップ 15 ウスターソース 2.5 ごいちしょうゆ 0.6 チリパウダー 0.06 塩 0.12 こしよ</p> <p><b>ほきフライ</b></p> <p>ほきフライ 1個(60) 揚げ油 7</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>えびだんご汁</b></p> <p>えびだんご 30 とうふ 25 はるさめ 25 たけのこ 6 にんじん 12 えんじょう 0.35 えんじょう 1.4 みりん 2.8 ごいちしょうゆ 2.8 だし汁(朝日朝日)</p> <p><b>五目豆</b></p> <p>大豆 28 鶏肉 18 にんにく 6 たまねぎ 6 キャベツ 0.05 たまねぎ 0.4 ごいちしょうゆ 0.6 チキンスープ 2.8 うすくちしょうゆ 2.8 塩 0.1</p> <p><b>ミルメークコーヒー</b> 1個(12.5)</p> <p><b>さけの照り焼き</b></p> <p>さけ 1切(50) 酒 2 塩 0.2 さとう 2 ごいちしょうゆ 2 みりん 2 でんぶん 0.3</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>キャベツのスープ</b></p> <p>豚肉 15 じゃがいも 25 たまねぎ 12 キャベツ 25 たまねぎ 25 たまねぎ 25 チキンスープ 0.95 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしよ</p> <p><b>ツナサンド</b></p> <p>ツナ(缶詰) 36 たまねぎ 18 パセリ 0.04 にんにく 0.01 ごいちしょうゆ 0.4 ごいちしょうゆ 0.6 こしよ</p> <p><b>マヨネーズタイプ</b> 1.2 <b>ドレッシング(即不使用)</b> (クラス1本)</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>塩こじ肉じゃが</b></p> <p>豚肉 30 じゃがいも 90 たまねぎ 30 ごいちしょうゆ 18 にんにく 12 ごいちしょうゆ 12 ごいちしょうゆ 1.2 ごいちしょうゆ 1.2 みりん 2.4</p> <p><b>くきわかめの サラダ</b></p> <p>くきわかめ 0.85 太もやし 30 にんじん 12 ごいちしょうゆ 12 ごいちしょうゆ 4 サラダ油 0.4 ごいちしょうゆ 1.2 ごいちしょうゆ 1.2 みりん 2.4</p> <p><b>ヨーグルト</b> 1個(100)</p> <p><b>鶏肉のあまから煮</b></p> <p>鶏肉 27 さとう 1 ごいちしょうゆ 2 みりん 2 酒 0.5</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>小松菜のみそ汁</b></p> <p>とうふ 35 豚肉 15 油あげ 3.5 ごまとな 12 にんじん 6 しめじ 6 さとう 6.4 みそ 6.4 だし汁</p> <p><b>千切り大根の 酢物</b></p> <p>大根 4 にんじん 12 きゅうり 6 ごいちしょうゆ 1.2 ごいちしょうゆ 1.8 みりん 1.2 白ごま 1.2</p> <p><b>ごんぶと抹茶の 梅しそ</b></p> <p><b>ふりかけ</b> 1袋(2.5)</p> <p><b>さきみフライ</b> 1個(50)</p> <p>揚げ油 6</p>							
22日	851 35.2 22.1	23日	895 28.3 36.1	24日	858 33.5 39.9	25日	770 36.3 21.2	26日	737 35.2 23.3		
<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>たまねぎのみそ汁</b></p> <p>豚肉 15 とうふ 25 油あげ 6 たまねぎ 35 にんじん 6 えんじょう 6 青ねぎ 6 みそ 6.4 だし汁</p> <p><b>ひじきの炒め煮</b></p> <p>ひじき 3 油あげ 6 ひらた 6 つきこんにやく 6 にんじん 6 サラダ油 0.6 キャベツ 1.8 ごいちしょうゆ 3 みりん 1.2 だし汁</p> <p><b>しそのふりかけ</b> 1袋(1.7)</p> <p><b>あじの南蛮漬け</b></p> <p>あじ 1切(50) でんぶん 9 揚げ油 6 たまねぎ 10 にんじん 3 青ねぎ 1.5 酢 3.1 さとう 3.8 ごいちしょうゆ 3</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>米粉の たけのこのサラダ</b></p> <p>米粉 25 きゅうり 30 ごまかりーモードレッシング(クラス1本)</p> <p><b>ハヤシシチュー</b></p> <p>牛肉 35 にんにく 0.08 サラダ油 1.2 赤ぶどう酒 2.5 ごいちしょうゆ 1.8 たまねぎ 18 たまねぎ 50 かぼちゃ 4 トマトケチャップ 15 トマトピューレ 4.3 ウスターソース 3.5 ごいちしょうゆ 0.7 さとう 1.8 粉チキンスープ 4.8</p> <p><b>かぼちゃコロツケ</b></p> <p>かぼちゃコロツケ 1個(50) 揚げ油 6</p> <p><b>キャンディ型チーズ</b> 1個(5)</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>スープ煮</b></p> <p>鶏肉 12 バラベーコン 0.6 サラダ油 0.6 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 25 しめじ 6 キャベツ 25 チキンスープ 0.05 うすくちしょうゆ 4.2 こしよ</p> <p><b>ミートボールの トマトソース煮</b></p> <p>肉ボール 50 バラベーコン 6 たまねぎ 25 サラダ油 0.6 しめじ 6 パセリ 0.05 さとう 0.6 トマトケチャップ 4.8 トマトピューレ 6 ウスターソース 1.2 塩 0.12 こしよ</p> <p><b>バター</b> 1個(5)</p> <p><b>マカロニサラダ</b></p> <p>マカロニ 7 きゅうり 15 にんじん 5 スイートコーン 10 マヨネーズタイプ 10 ドレッシング(即不使用) (クラス1本)</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>マーボー豆腐</b></p> <p>豚ひき肉 30 とうふ 100 にんじん 28 たけのこ 12 ほししいたけ 0.6 青ねぎ 1.2 しょうが 0.6 ごいちしょうゆ 2 ごいちしょうゆ 4 みそ 4.8 豆みそ 3.6 さとう 1.5 酒 1 ごいちしょうゆ 1.5 みりん 0.7 とうぼんじやん 0.4 でんぶん 1.4 こしよ</p> <p><b>パンサンデー</b></p> <p>はるさめ(マロニー) 8 きゅうり 28 にんじん 5 中華ドレッシング 0.6 ごいちしょうゆ 1.2 ごいちしょうゆ 1.2 ごいちしょうゆ 4 みそ 4.8 豆みそ 3.6 さとう 1.5 肉シューマイ 2個(52)</p> <p><b>煮し肉シューマイ</b></p> <p>肉シューマイ 2個(52)</p> <p><b>小魚ミックス</b> 1袋(8)</p>	<p><b>ごはん</b> 牛乳</p> <p><b>ベジタースープ</b></p> <p>鶏肉 10 ちくわ 6 はるさめ 3 キャベツ 25 にんじん 6 塩 0.1 こしよ</p> <p><b>さやいんげんの 炒め煮</b></p> <p>さやいんげん 25 バラベーコン 12 塩 0.1 こしよ</p> <p><b>さけのふりかけ</b> 1袋(3.3)</p> <p><b>まぐろのケチャップ</b></p> <p>ソースかけ 60 土しよが 1.2 ごいちしょうゆ 10 揚げ油 8.5 ウスターソース 1.2 トマトケチャップ 6 さとう 1.2</p>							

29日	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	30日	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	31日	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
712	29.5	21.1	740	27.8	28.3	867	37.5	36.4
<b>ごはん</b>		<b>牛乳</b>	<b>ごはん</b>		<b>牛乳</b>	<b>パンスパン</b>		<b>牛乳</b>
キャベツのみそ汁	子切り大根の炒め煮		すまし汁	コーンサラダ		クリームシチュー		ゆで野菜
豚肉 10	きゅうり 6		かまぼこ 6	きゅうり 30		鶏肉 20		キャベツ 25
キャベツ 25	とうふ 25		にんじん 6	にんじん 18		パラペコン 12		きゅうり 7
油あげ 3.5	ほうき菜 30		スイートコーン 6	和風かんまつしんじょう (クラス1本)		35		18
太もやし 12	えのきたけ 12		12	12		たまねぎ 18		
にんじん 12	うすくちしよゆ 6.5		0.2			ハセリ 0.05		<b>照り焼き</b>
青ねぎ 6	だし汁(納豆・こんぶ)					サラダ油 0.6		ハンバーグ
みそ 6.4						30		ハンバーグ 1個(60)
赤みそ 6.4						生クリーム 1.2		さとう 1.4
だし汁						粉チーズ 4.8		みりん 1.4
						子キンスープ 4.8		こいちしよゆ 2.2
						ホワイトルウ 12		でんぷん 0.4
						こしよ		
								<b>スライスチーズ</b>
								1枚(18)
								<b>ミルメークココア</b>
								1個(12.5)
<b>さかなのふりかけ</b>	<b>ちくわの磯辺揚げ</b>		<b>鶏肉の甘酢かけ</b>					
1袋(2.8)	ちくわ 2個(50)		鶏肉(鶏粉付) 65					
	小麦粉 7.5		揚げ油 9					
	あおさ 0.1		サラダ油 0.1					
	揚げ油 8		にんにく 0.1					
			こいちしよゆ 3					
			さとう 4.2					
			赤ぶどう酒 1.2					
			酢 3					

### 5月5日は端午の節句

端午の節句に食べるものには、「かしわもち」や「ちまき」等があります。給食では、5月2日に端午の節句にちなみ、「かしわもち」を実施します。

柏の木は、新芽が出るまで、古い葉が枝から落ちないので、「家が途絶えない」「子孫繁栄」と結び付けられ、縁起のいい食べ物として、「かしわもち」を食べる風習が広がったそうです。



はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。

**スプーン持参日**



ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れずに気を付けましょう。

### 月間の平均栄養価

区分	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		食物繊維	
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
5月の東大阪市平均栄養量	785	(17.0%)	33.3	26.9	3.1	467	118	4.6	248	0.45	0.58	23	5.8												
文部科学省・学校給食摂取基準	830	エネルギーの13~20%	たんぱく質の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、全て持ち帰りができません。

# 給食だより

## 食事マナーを身に付けよう!

食事マナーを身につけると、自分自身が食事をスムーズに進められます。また、一緒に食事をしている人に不快な思いをさせないので、お互い気持ちよく食事を楽しむことができます。基本的なことを覚えて、給食時間や普段の食生活でも実践していきましょう。

### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらいあけ、いすにきちんと腰かけて、背筋を真っすぐにのばした状態です。

### 食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防止して食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

親指はお椀のふちにかけ、他の指は揃えて底に当てる

### 他人の迷惑にならないようにしよう

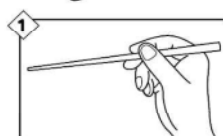
口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。

### 感謝の気持ちを忘れないようにしよう

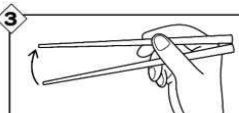
食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、好き嫌いをせずに、残さず食べるようにしましょう。

# はしづかいをマスターして君もはし名人!

## はしの持ち方レッスン!




えんぴつを持つように1本を持つ。点線の部分にもう1本を入れる。



GOOD!

上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

### 万能な道具 「はし」


つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

### 美しいはしづかいで好感度アップ

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんじゃないの?」と考えている人はいませんか?美しいはしづかいは料理が食べやすいだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。逆に、はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えています。これから食事をすることも増えると思います。今、上手に使えない人もまだ間に合います!給食の時間やおうちの食事時間に練習してみよう。

東大阪市のウェブサイトでは、給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。QRコードはこちら!



◎『早寝・早起き・朝ごはん』 ◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗しましょう』 ◎この用紙は再生紙を使用しています。