

Main table containing 12 columns of daily menu items, nutritional values (Energy, Protein, Fat), and special notes. Includes sections for '6月食育月間' and 'スプーン持参日'.

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。

給食の前には、しっかり手を洗いましょ。給食当番は身支度を整えましょ。ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れぬように気を付けましょ。

6月は食育月間です。国の「食育推進基本計画」では、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」と定められています。地域の食文化への理解を深めてもらうため、6月の給食では、河内地区に伝わる郷土料理を献立に取り入れています。

かしわのすき焼き 19日(月) 生節のそぼろ. 関西地方では「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。昔は、事の時に食べられていました。給食では生節を甘辛く炊いて、そぼろにしています。ごはんと一緒に焼きのりで巻いて食べましょう。



スプーン持参日

スプーン持参日

スプーン持参日

スプーン持参日

スプーン持参日

26日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	27日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
730	39.2	23.2	838	25.5	29.8		
ごはん		牛乳		ごはん		牛乳	
わかめスープ				じゃがいもの			
キムチどんぶり				コーンサラダ			
鶏肉 20	豚肉 40	キムチ 30	きゅうり 30	にんじん 6	スイートコーン 18	和風柑橘ドレッシング (クラス1本)	
ほしわかめ 0.8	たまねぎ 3.5	青ねぎ 25	にんにく 0.03	にんにく 20	たまねぎ 40	パセリ 0.1	
とうふ 35	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	
チキンスープ 6	さとう 0.5	酒 0.6	こいくちしょうゆ 2.4	塩 0.1			
うすくちしょうゆ 6.5							
塩 0.1							
こしょう							
いわしのしょうが煮				かつおのふりかけ			
いわし 1切(40)	しょうが 3	酒 0.6	さとう 4	こいくちしょうゆ 4	みりん 1.7	ミンチカツ 1個(60)	揚げ油 7

28日(水)~30日(金)の給食はありません。



ひがしおおさかし 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!

月間の平均栄養価

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) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
6月の東大阪市平均栄養量	791	(16.0%) 31.7	(31.4%) 27.6	3.1	464	118	4.7	251	0.51	0.58	31	7.1
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、同一工場では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、全て持ち帰りができません。

給食だより

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です!

よく噛んで食べよう

噛むことの効果

みなさんは、1回の食事ではどのくらい噛んで食べていますか?
よく噛んで食べると、体によい効果がたくさんあります。
噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。



食べすぎを防ぐ

ゆっくり時間をかけて噛むことで、満腹感を得ることができます。

むし歯を防ぐ

噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

脳の働きをよくする

しっかり噛むと、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力が高くなります。

消化・吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での吸収がよくなります。

よく噛むことはよく味わうこと

人間は、だ液にとけた味物質が舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで味を感じます。噛むほどにだ液と食べ物が混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。



よく噛む習慣をつけるには?

噛みごたえのある食品を取り入れる	素材の切り方を大きくする	皮つきのまま使う
れんこん、ごぼう、するめ、きのこ類、フランスパン		
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど	食材を大きめに切る	皮つきは噛みごたえアップ

「歯と口の健康週間」にちなみ、噛みごたえのある献立や、カルシウムを多く含む食材を取り入れています。

- ごぼうサラダ
- ヨーグルト
- 小魚ミックス
- にしんのかば焼き
- スライスチーズ
- いわしのしょうが煮
- キャンディ型チーズ
- 小松菜
- 黒糖大豆 など

学校給食の献立は、様々なことを考慮して作成しています

- 季節の食材を生かした献立
- 決められた予算の中で
- なるべく手作りで
- 栄養バランスと栄養量の確保
- 煮る、焼く、揚げるなど、調理法に変化をつける
- 多種類の食品を使用する
- 素材を生かしたうす味で
- 衛生的に調理ができる献立