

月

火

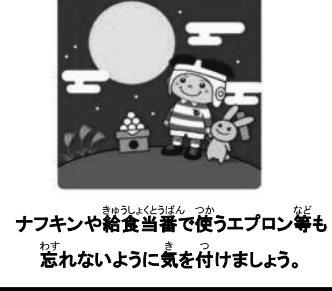
水

木

金

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ないように気を付けましょう。

9月22日は花園ラグビーの日 & トライクんの誕生日

??花園ラグビーの日とは??

花園ラグビー場でラグビーワールドカップ2019™日本大会の初戦が開催された日を記念して制定されました。

★トライクんにインタビュー★

Q. 誕生日は? 9月22日。花園ラグビーの日と同じ日!



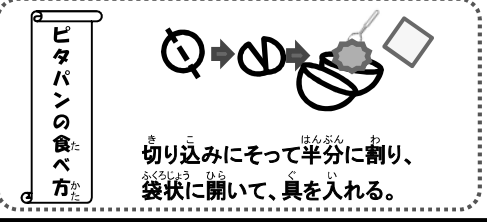
Q. 好きな食べ物は? もちろんカレーパン!! 他にもラグビーボールの形に似ている食べ物(キャベツやサツマイモなど)が好きです。

Q. 特技は? ラグビーです。タックルとパスを練習中!

Q. 好きな飲み物は? 牛乳! 給食には毎日登場しますね。ほくも体が大きくなるように飲んでます。

カレーパンの具 22日(金)

カレーパンは、ラグビーボールの形に似ていることなどから、東大阪市の名物にして、元気なまちづくりをしようという取り組みが行われています。給食では、「ピタパン」に「カレーパンの具」を入れて、カレーパン風にして食べる献立にしています。



切り込みにそって半分に割り、袋状に開いて、具を入れる。

スプーン持参日

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 746, 32.4, 20.9

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 759, 28.9, 23.8

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 858, 38.8, 38.4

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 684, 32.5, 22.0

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 772, 33.9, 25.1

Menu for Day 4: ごはん, 牛乳, かぼちゃのみそ汁, ひじきの炒め煮, 豚肉, かぼちゃ, 豆腐, ほしわかめ, 青ねぎ, みそ, だし汁, こんぶと抹茶のふりかけ, あじの南蛮漬け

Menu for Day 5: ごはん, 牛乳, マーボー豆腐, パンサンデー, 豚ひき肉, とうふ, にんじん, たけのこ, 青ねぎ, 土しよが, サラダ油, みそ, 豆みそ, さとう, 酒, こいくちしょうゆ, みりん, とうぼんじやん, でんぶん, こしょう, つぼづけ

Menu for Day 6: ごはん, 牛乳, コッペパン, クリームシチュー, ピザソース, 鶏肉, パラベーコン, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, パセリ, サラダ油, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, チキンスープ, ホワイトルウ, スライスチーズ, フランクフルト, ソーセージ

Menu for Day 7: ごはん, 牛乳, ベジタスープ, 小松菜とツナの和え物, 豚肉, とうふ, はるさめ, キャベツ, にんじん, 太もやし, 青ねぎ, 土しよが, チキンスープ, 酒, うすくちしょうゆ, みりん, 塩, こしょう, スパイシーチキン

Menu for Day 8: ごはん, 牛乳, えびだんご汁, きんぴらごぼう, えびだんご, とうふ, はくさい, にんじん, えのきたけ, 青ねぎ, うすくちしょうゆ, 塩, だし汁(削り節・こんぶ), ささきごぼう, 鶏肉, にんじん, ちくわ, つきこんにやく, 白ごま, サラダ油, さとう, こいくちしょうゆ, ごま油

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 806, 35.2, 28.9

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 691, 33.6, 19.9

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 774, 35.0, 26.6

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 903, 28.9, 37.5

Table with 3 columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g). Values: 748, 31.2, 24.8

Menu for Day 11: ごはん, 牛乳, たまねぎのみそ汁, 三色サラダ, 豚肉, 豆腐, 油あげ, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 青ねぎ, みそ, 赤みそ, だし汁, チキン南蛮, 鶏肉, 塩, こしょう, でんぶん, 揚げ油, にんにく, さとう, こいくちしょうゆ, 酢, タルタルソース

Menu for Day 12: ごはん, 牛乳, わかめと春雨のスープ, ねぎ塩豚どん, 豚肉, 塩こうじ, 土しよが, にんにく, 酒, サラダ油, たまねぎ, 太もやし, 青ねぎ, 塩こうじ, こいくちしょうゆ, 塩, こしょう, 白ごま, ごま油, 赤魚の煮つけ, 赤魚, 土しよが, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, 酒

Menu for Day 13: ごはん, 牛乳, キャベツのスープ, なすとベーコンのスパゲティ, 豚肉, じゃがいも, にんじん, キャベツ, たまねぎ, パセリ, チキンスープ, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, ミルクプリン, 照り焼き, ハンバーグ

Menu for Day 14: ごはん, 牛乳, 肉じゃがいも, ひじきのサラダ, 豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, つきこんにやく, さとう, こいくちしょうゆ, 酒, さけのふりかけ, 野菜かき揚げ, 野菜かきあげ, 揚げ油

Menu for Day 15: ごはん, 牛乳, コンソメスープ, ジャンバラヤの具, 豚肉, じゃがいも, にんじん, たまねぎ, パセリ, チキンスープ, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, キャンディ型チーズ, ささみフライ, ささみフライ, 揚げ油

お月見! 今年のお月見の日は9月29日(金)です。29日はお月見献立です。裏面をご覧ください。旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを食べます。また旧暦の9月13日を十三夜といって同じようにお供え物をして、月をながめます。

Menu for Day 19: ごはん, 牛乳, 米粉のハヤシシチュー, くきわかめのサラダ, 牛肉, にんにく, サラダ油, 赤ぶどう酒, にんじん, たまねぎ, しめじ, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, さとう, こいくちしょうゆ, 粉チーズ, チキンスープ, 米粉, パター, 塩, こしょう, くきわかめ, きゅうりと, サラダ

Menu for Day 20: ごはん, 牛乳, 厚揚げの中華煮, きゅうりとわかめの酢の物, 豚肉, 厚揚げ, たまねぎ, チンゲンサイ, 土しよが, サラダ油, チキンスープ, うすくちしょうゆ, 塩, 酒, ごま油, でんぶん, こしょう, わらびもち(きなこ), さばのソース煮

Menu for Day 21: ごはん, 牛乳, みそ汁, キャベツのオイスター炒め, じゃがいも, とうふ, にんじん, 油あげ, 青ねぎ, みそ, だし汁, さかなのふりかけ, いかの照り煮, ぶりさきいか, 酒, さとう, みりん, こいくちしょうゆ, さとう, みりん, 酒, でんぶん

Menu for Day 22: ごはん, 牛乳, マカロニスープ, カレーパンの具, パラベーコン, マカロニ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ, パセリ, チキンスープ, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう, スライスチーズ, コロッケ, コロッケ, 揚げ油

Table with 5 columns (Month, Day, Energy, Protein, Fat) and 5 rows (25-29 Sept). Each row lists menu items and their nutritional values. Includes a 'Spoon' icon for 25th Sept.



Table of average monthly nutrition (月間の平均栄養価) comparing school standards (830 kcal) with actual intake (788 kcal) across various nutrients like vitamins and minerals.

給食だより (School Lunch Newsletter) section. Title: 『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えよう (Adjust your life rhythm with early sleep, early waking, and breakfast). Includes illustrations of a child's daily routine and a '元気の合い言葉' (Energy slogan).

頭と体を目覚めさせる『朝ごはん効果』 (Waking up head and body with breakfast effects). Illustrates how breakfast provides energy, improves concentration, and aids digestion.

どんな朝ごはんが いいのかな (Which breakfast is good?). Lists 4 types: ① Power source: Main food (主食), ② Muscle/Blood source: Main dish (主菜), ③ Body adjustment: Side dish (副菜), ④ Beverages (飲み物).

朝ごはん Q&A (Breakfast Q&A). Q: What is breakfast? A: It's 'break' in food, meaning to break a fast. Encourages eating breakfast daily.

朝ごはんステップアップ (Breakfast Step Up). Shows a progression from 1 (Main food) to 2 (Main food + 1 item) to 3 (Main food + 2 items).