

Main table containing 20 columns of daily school lunch menus (e.g., 2日, 3日, 4日, 5日, 6日, 10日, 11日, 12日, 13日, 16日, 17日, 18日, 19日, 20日, 23日, 24日, 25日, 26日, 27日) with columns for energy, protein, and fat content, and detailed food items.

月			火			水			木			金		
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)	ハロウィーンとは??						
ごはん	687	31.1	18.8	ごはん	848	27.9	30.5	かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。						
ふのすまし汁				キャベツのスープ				「ハロウィーン」は、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源のお祭りのことで、元々は、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うといった意味のある行事だったそうです。						
牛乳				キーマカレー				◆31日(火)に、かぼちゃコロッケが登場します。						
鶏肉	10			バラベーコン	12			月間の平均栄養価						
かまぼこ	6			じゃがいも	25			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						
白玉ふ	2.5			にんにく	12			kcal g g g mg mg mg						
はくさい	18			キャベツ	25			A μgRE B1 mg B2 mg C mg 食物繊維 g						
にんじん	6			たまねぎ	25			10月の東大阪市平均栄養量						
えのきたけ	12			パセリ	0.05			768 (15.9%) 30.6 (30.9%) 26.4						
青ねぎ	6			チキンスープ	6.5			830 エネルギーの13~20% エネルギーの20~30%						
うすくちしょうゆ	6.5			うすくちしょうゆ	0.1			2.5未満 450 120 4.5						
塩	0.2			こしょう				300 0.50 0.60 35 7.0						
だし汁(削り節・こんぶ)								文部科学省:学校給食摂取基準						
								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。						

# 給食だより

## 献立の基本を知って栄養バランスを整えよう

～「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスのよい食事～

栄養バランスの良い食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

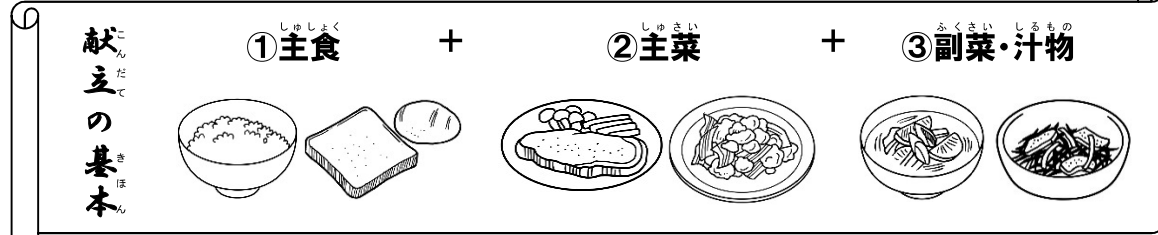
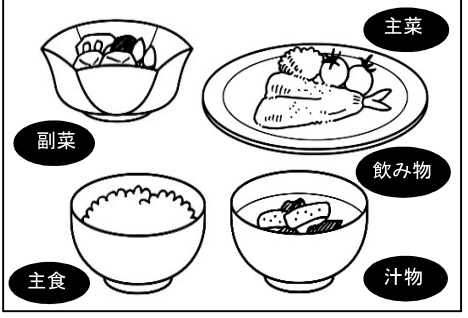
**魚介料理・肉料理・卵料理等**  
主に体をつくるたんぱく質が豊富です。脂質が多い料理もあるため、とりすぎには注意しましょう。

**みそ汁・スープ・牛乳等**  
水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

副菜や汁物・飲み物は、足りない栄養素を補う、大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えると、上手に摂取することができます。

**野菜料理・果物等**  
ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える役割があります。

**ごはん・パン・めん等**  
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。



ひとつの皿に盛りつけるどんぶり物やパスタの場合はどうすればいいですか？

主食・主菜・副菜のそろった食事とは、定食のような形のものではありません。ひとつの皿に盛りつけるどんぶり物やパスタの場合は、主食と主菜がそろっています。足りないのは副菜なので、おひたしやサラダを組み合わせましょう。ロコモコ丼などは、この一皿で主食・主菜・副菜がそろっています。難しく考えず、何が足りないかを考えて、足りないものをプラスしましょう。

**SDGs (Sustainable Development Goals) って?**

私たち人間がこれからも地球に住み続けるためには、乗り越えなければならない課題があります。東大阪市の未来市民教育「夢TRY科」のテキストにも登場する、SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、日本を含む、国連加盟193か国が、2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた世界共通の目標です。17の大きな目標(ゴール)とそれらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。「2 飢餓をゼロに」をはじめ、食料や栄養に関すること、環境問題に関すること等、幅広い項目に渡って目標が設定されています。

**食品ロス削減** ↓ **自分でできることを考えてみよう!**

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。令和3年度の統計によると、食べ残しや使いきれなかった食材、賞味期限切れなどで捨てられた「食品ロス」は、年間約523万トン、1人あたりに換算するとなんと約4.2kgにもなります。

★★食品ロスを削減する方法は?★★

「賞味期限」は「おいしく食べることのできる期限」のことで、すぐに食べられなくなるわけではありません。自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。また、1人ひとりの心がけが大事です。残さず食べることや食品は適量を購入し、料理を作りすぎない、好き嫌いを食べること等も食品ロス削減につながります。まずは、給食の食べ残しを減らすことから始めてみましょう。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

14 海の豊かさを守ろう