

月	火	水	木	金
<p align="center">*** ユネスコ無形文化遺産の和食 ***</p> <p>南北に長く、四季が明確な日本には、多様な豊かな自然があり、それに寄り添うように食文化がはぐくまれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、平成25年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録されることになりました。</p> <p align="center">★★★★「和食」の4つの特徴★★★★</p> <p>「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされるなど、次のような特徴が挙げられています。</p> <p>①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 ②健康的な食生活を支える栄養バランス ③自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④正月などの年中行事との密接なかわり</p> <p align="center">11月24日は「和食の日」</p> <p>日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考える日</p>				
<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>1日 823 37.7 24.5</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>トック</p> <p>鶏肉 10 にんじん 12 太もやし 12 エリンギ 3.5 トック 25 青ねぎ 6 チキンスープ 6 うすくちしょうゆ 6.5 ごま油 0.4 塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>豚キムチ</p> <p>豚肉 50 ほうさい 50 キムチ 20 にら 8 にんじん 15 サラダ油 0.8 こいくちしょうゆ 1.6 とうぼんじゃん 0.1 塩 0.3 こしょう 0.5</p> <p>ミルメークココア</p> <p>1個(12.5)</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>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</p>		<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>2日 655 24.8 18.9</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ベジタスープ</p> <p>豚肉 10 ちくわ 6 はるさめ 2 キャベツ 35 にんじん 18 太もやし 6 青ねぎ 6 土しょうが 0.4 チキンスープ 0.6 酒 6.5 うすくちしょうゆ 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>しそのふりかけ</p> <p>1袋(1.7)</p> <p>ほきの磯辺フライ</p> <p>ほき磯辺フライ 1個(50) 揚げ油 6</p>		<p>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。</p> <p align="center">スプーン持参日</p> <p>ナフキンや給食当番で使うエプロンなども忘れぬように気を付けましょう。</p> <p>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。</p> <p align="center">QRコードはこちら!</p>

<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>6日 812 27.3 27.7</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>米粉のチキンカレー</p> <p>鶏肉 35 土しょうが 0.7 にんにく 0.1 赤ぶどう酒 2.4 サラダ油 1.2 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 50 トマトケチャップ 3.5 カレールウ(米粉) 15 カレー粉 0.8 塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>キャンディ型チーズ</p> <p>1個(5)</p> <p>コロッケ</p> <p>コロッケ 1個(60) 揚げ油 7</p> <p align="center">スプーン持参日</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>7日 720 32.8 22.3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>厚揚げの中華煮</p> <p>豚肉 25 厚揚げ 60 たまねぎ 35 にんじん 20 テンゲンサイ 25 土しょうが 0.6 サラダ油 1.2 チキンスープ 3 うすくちしょうゆ 3.6 塩 0.25 酒 1.2 ごま油 0.2 でんぶん 2.2 こしょう 0.4</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>鶏肉 18 れんこん 35 にんじん 6 白ごま 0.6 サラダ油 0.4 さとう 1.6 こいくちしょうゆ 3 ごま油 0.4</p> <p>さかなのふりかけ</p> <p>1袋(2.8)</p> <p>ミニ肉まん</p> <p>肉まん 1個(20)</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>8日 710 35.1 24.3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>マカロニスープ</p> <p>鶏肉 15 マカロニ 9 キャベツ 25 たまねぎ 12 にんじん 12 セロリ 1.2 パセリ 0.05 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>大豆 20 豚肉 12 豚肉 9 ラバークォン 6 にんじん 6 たまねぎ 35 とうふ 0.04 パセリ 0.4 サラダ油 3.6 トマトケチャップ 3.6 赤ぶどう酒 0.6 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.25 塩 0.25 こしょう 0.25</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>1袋(15)</p> <p>フランクフルトソーセージ</p> <p>フランクフルトソーセージ 1本(30) トマトケチャップ 4 ウスターソース 0.8</p> <p align="center">スプーン持参日</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>9日 823 26.3 34.2</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>だいこんのみそ汁</p> <p>豚肉 10 だいこん 30 にんじん 6 油あげ 3.5 とうふ 25 青ねぎ 6 さとう 13 こいくちしょうゆ 2.4 酒 0.7 サラダ油 0.6 だし汁 0.6</p> <p>牛肉とごぼうの煮物</p> <p>牛肉 30 ささぎごぼう 18 にんじん 6 つきこんにやく 12 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 2.4 酒 0.7 サラダ油 0.6 だし汁 0.6</p> <p>のりのつくだ煮</p> <p>1袋(8)</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>野菜かき揚げ 1個(50) 揚げ油 8</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>さば 1切(50) 土しょうが 1.8 さとう 4 酒 2 みりん 2 みそ 6</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>10日 812 35.4 31.5</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>鶏肉 10 かまぼこ 6 とうふ 30 はくさい 30 にんじん 12 えのきたけ 12 青ねぎ 6 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ)</p> <p>トンじゃが</p> <p>じゃがいも 45 豚肉 35 たまねぎ 28 にんじん 8 サラダ油 0.6 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 3.3 酒 0.7 カレー粉 0.3</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>さば 1切(50) 土しょうが 1.8 さとう 4 酒 2 みりん 2 みそ 6</p>
---	---	--	---	--

<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>13日 785 28.5 33.3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>たぬき汁</p> <p>こんにやく 25 ひら天 15 油あげ 3 にんじん 12 えのきたけ 12 だいこん 12 青ねぎ 6 土しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 6.5 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ささぎごぼう 35 にんじん 6 うすくちしょうゆ 1.4 白ごま 0.6 ごまクリームドレッシング(クラス1本)</p> <p>さけのふりかけ</p> <p>1袋(2.5)</p> <p>鶏肉の揚げ照り煮</p> <p>鶏肉(濃粉付) 65 揚げ油 10 こいくちしょうゆ 2.6 みりん 1.1 さとう 1.7</p> <p align="center">スプーン持参日</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>14日 770 36.3 21.2</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>豚ひき肉 30 とうふ 100 にんじん 12 たけのこ 12 ほししいたけ 0.6 青ねぎ 12 土しょうが 0.6 サラダ油 0.6 みそ 4.8 豆みそ 3.6 さとう 1.5 酒 1 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.7 とうぼんじゃん 0.25 でんぶん 1.4 こしょう 1.4</p> <p>パンサンデー</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(クラス1本)</p> <p>蒸し肉シューマイ</p> <p>肉シューマイ 2個(52)</p> <p>小魚ミックス</p> <p>1袋(8)</p> <p align="center">スプーン持参日</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>15日 813 34.6 35.0</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>クリームシチュー</p> <p>鶏肉 20 パラベーコン 12 じゃがいも 50 たまねぎ 35 にんじん 18 青ねぎ 0.05 サラダ油 0.6 牛乳 30 生クリーム 1.2 粉チーズ 4.8 チキンスープ 12 ホワイトルウ 12</p> <p>しめじとベーコンのペペロンチーノ</p> <p>スバゲティ 20 パラベーコン 6 たまねぎ 5 しめじ 5 にんにく 0.06 たかのつめ 0.03 オリーブ油 0.2 塩 0.15 こしょう 0.15</p> <p>ツナのフレンチサラダ</p> <p>キャベツ 20 きゅうり 10 スイートコーン 10</p> <p>☆と★は別の食缶に入っています。★[ツナ(缶詰) 15]</p> <p>フレンチドレッシング(クラス1本)</p> <p align="center">スプーン持参日</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>16日 768 27.9 23.9</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>鶏肉 15 ワンタンの皮 6 はくさい 35 にんじん 12 太もやし 6 青ねぎ 6 チキンスープ 6.5 うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.1</p> <p>発酵乳 1本(125)</p> <p>ねぎ塩豚どん</p> <p>豚肉 40 塩こうじ 2.5 土しょうが 0.1 にんにく 0.06 酒 1.2 サラダ油 0.6 たまねぎ 25 太もやし 25 青ねぎ 6 塩こうじ 4.8 こいくちしょうゆ 0.4 酒 0.1 こしょう 1.2 白ごま 1.2 ごま油 0.1</p> <p>キャンディ型チーズ</p> <p>1個(5)</p> <p>春巻</p> <p>春巻 1個(50) 揚げ油 6</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p> <p>17日 693 31.2 18.8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>のっぺい汁</p> <p>鶏肉 15 油あげ 6 ちくわ 6 さといも 25 にんじん 12 和風青じそドレッシング(クラス1本)</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ほしわかめ 0.8 太もやし 25 きゅうり 12 にんじん 3 和風青じそドレッシング(クラス1本)</p> <p>かつおのふりかけ</p> <p>1袋(2)</p> <p>豚肉のケチャップ</p> <p>豚肉 50 塩 0.2 こしょう 10 でんぶん 7 揚げ油 5 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1 さとう 1</p>
---	---	--	--	--

ちゅう がくせい こうあん とうじょう

弥刀中 中学生考案メニューが登場!!

昨年年度の生徒会交流会は、中学校給食で約10%の残食が廃棄処分されていることを踏まえ、「残食の廃棄ゼロをめざして」というテーマでグループごとに話し合い、解決策を市議会議場で発表しました。これを受け、さらに各校の生徒会等で取り組みを深め、集会で給食に関する発表をしたり、自分たちで献立を考えたり、コンテストを開催したりなどの活動が行われました。弥刀中学校では「新メニュー考案コンテスト」が行われ、受賞献立を給食に登場させてほしいと提案いただきました。グランプリ・準グランプリメニューの中から給食で提供可能なメニューを栄養士が監修し、15日(水)、29日(水)に登場します。

~ 弥刀中学校 新メニュー考案コンテスト受賞献立の紹介 ~

<p>グランプリメニュー</p> <p>牛乳 揚げパン みかん</p> <p>クリームシチュー しめじとベーコンのフレンチサラダ</p>	<p>グランプリメニューは自分達で試作もしたそうです。</p>	<p>準グランプリメニュー</p> <p>牛乳 からあげ</p> <p>ハンバーガー 牛乳プリン</p> <p>(パン、肉とタレ、レタスとトマト)</p>
---	---------------------------------	--

「和食の日」献立

給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課

がっこうきゅうしよく 学校給食の 献立作成のポイント

- 季節の味を生かした献立
- サラダ等もすべて加熱調理
- 煮る、焼く、揚げるなど調理法に変化をつける
- 衛生的に調理ができる献立
- 決められた予算の中で
- 栄養バランスと栄養量の確保
- 多種類の食品を使用する
- 素材を生かしたうす味で など

Table with columns for days of the week (Monday to Friday) and detailed menu items with nutritional values (Energy, Protein, Fat) for each item.

心を込めて いただきます! ごちそうさま! 食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るためにかかわった人たちの感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう

Table titled '月間の平均栄養価' (Monthly Average Nutritional Value) showing energy, protein, fat, sodium, calcium, magnesium, iron, and vitamins for the school district and national standards.

給食だより 食べ物を大切にし、食べる喜びを味わおう!!

11月23日は 勤労感謝の日 身近な人たちに感謝の気持ちを伝えよう!!

給食ができるまでには、どのような仕事の人々が関わっているのでしょうか? 給食だけでなく、みなさんの食事は、たくさんの人たちによって作られ、支えられています。食べ物を大切にして、好き嫌いせず食べましょう。食器や食缶等の器具も丁寧に扱しましょう。

給食はいろいろな人に支えられています。この他にも、保護者のみなさんや、漁師さん等の漁業関係の人、肉屋さんや八百屋さん等の食品を販売する人、食材を運搬する人、食器や調理器具を作る人、修理する人、電気やガスを供給する人等、たくさんの人々の働きにより、みなさんの食事ができあがっています。

配膳室の作業. 中学校給食開始にあたり、空き教室を改修する等して、各学校に給食配膳室を作りました。給食配膳室では、委託業者の配膳員さんが給食の仕分け等の作業を行っています。どんな作業をしているのか見てみましょう。この他にも、各種点検や配膳室を清潔に保つための清掃等も実施しています。