

Month header table with columns for 月, 火, 水, 木, 金.

月間の平均栄養価

Table showing monthly average nutritional values for energy, protein, fat, sodium, calcium, magnesium, iron, and vitamins.

- 加工食品の配合内容については、学校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、全て持ち帰りでできません。

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!

日本の水産業を応援しよう!! 5日(月) ほたてのガーリックソース
ほたての養殖が盛んな北海道森町から無償提供された「ほたて貝柱」を使用します。

1日 805 kcal, 28.8g protein, 28.6g fat. Menu: ごはん, 牛乳, ハヤシチュウ, わかめサラダ, チキナゲット.

2日 851 kcal, 38.7g protein, 28.6g fat. Menu: ごはん, 牛乳, だし汁のみそ汁, じゃがいものそぼろ煮, いわしの煮田揚げ.

5日 740 kcal, 35.8g protein, 25.1g fat. Menu: ごはん, 牛乳, ポトフ, ヨーンサラダ, さけのふりかけ.

6日 675 kcal, 27.1g protein, 19.4g fat. Menu: ごはん, 牛乳, ふのすまし汁, 豚肉のしょうが焼き, ミルメークヨーヨー.

7日 821 kcal, 35.1g protein, 32.8g fat. Menu: 10g減量コッパン, 牛乳, チキンスードル, ミートボールのスープ, みかんジャム, グラタン.

8日 750 kcal, 28.9g protein, 27.3g fat. Menu: ごはん, 牛乳, はくさいのスープ, キーマカレー, キャンディ型チーズ.

9日 742 kcal, 28.8g protein, 18.6g fat. Menu: ごはん, 牛乳, 塩こうじ肉じゃが, きゅうりとわかめの酢の物, かねいから揚げ.

13日 733 kcal, 29.2g protein, 24.3g fat. Menu: ごはん, 牛乳, すまし汁, 五目豆, かつおのふりかけ, ちくわの磯辺揚げ.

14日 938 kcal, 39.2g protein, 38.9g fat. Menu: コッパン, 牛乳, マカロニシチュウ, 野菜炒め, ほきフライ, チョコプリン.

15日 770 kcal, 36.3g protein, 21.2g fat. Menu: ごはん, 牛乳, マーボー豆腐, バンサンスー, 蒸し肉シューマイ, 小魚ミックス.

16日 736 kcal, 37.5g protein, 19.7g fat. Menu: ごはん, 牛乳, 小松菜のみそ汁, 三色サラダ, ケチャップソース和え.

19日 805 kcal, 23.4g protein, 32.7g fat. Menu: ごはん, 牛乳, 豚汁, ひじきの炒め煮, 野菜かき揚げ.

20日 783 kcal, 35.2g protein, 29.4g fat. Menu: ごはん, 牛乳, おでん, 白菜ともやしのごま和え, さばの煮つけ.

21日 825 kcal, 36.5g protein, 38.9g fat. Menu: 黒砂糖パン, 牛乳, コンソメスープ, ペペロンチーノ, パター, 鶏肉の甘酢かけ.

22日 748 kcal, 25.6g protein, 19.1g fat. Menu: ごはん, 牛乳, 米粉のカレーシチュウ, ほうれんそうのサラダ, プレーンオムレツ.

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。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。

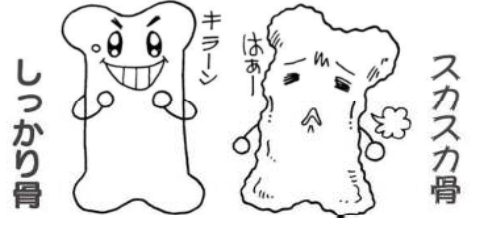
月			火			水			木			金				
26日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	27日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	28日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	29日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	16日(金)
760	31.9	25.1	901	31.3	32.5	854	33.5	39.5	709	31.6	21.2	16日(金)				
ごはん			ごはん			パンスパ			ごはん			ごはん			「くじら肉の」 ケチャップソース和え	
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			せん切り大根の	
わかめスープ	キムチどんぶり	ベジタスープ	ケチャップライスの真	コーンクリーム	れんこんサラダ	たまねぎのみそ汁	千切り大根の					くじら肉は、今から50年程前までは、よく食べられていて、給食にもたくさん登場して、おなじみでしたが、数が大幅に減って、とることを制限されたので、今では大変貴重な食べ物となっています。				
鶏肉 20	豚肉 40	豚肉 10	バラベーコン 20	じやがいも 12	れんこん 35	豚肉 10	せん切り大根 3.5					くじら肉は、今から50年程前までは、よく食べられていて、給食にもたくさん登場して、おなじみでしたが、数が大幅に減って、とることを制限されたので、今では大変貴重な食べ物となっています。				
ほしわかめ 0.8	キムチ 30	ちくわ 6	サラダ油 0.5	たまねぎ 30	うずくちしよゆ 2.2	とうふ 25	にんじん 5.5					日本では、昔から、くじらを皮や内臓までほとんどを食用にし、骨ははんこ、脂は石けんの原料、ひげは文楽人形の糸など全部を無駄なく使っていました。				
とうふ 35	青ねぎ 3.5	はるさめ 6	たまねぎ 10	にんじん 18	にんじん 1.4	油あげ 35	にんじん 10					命あるものを大事に無駄なく使おう。				
にんじん 6	たまねぎ 2.5	キャベツ 25	にんじん 10	にんじん 18	さとう 1.4	たまねぎ 6	えのきだけ 8					現代のSDGsにつながりますね！！				
青ねぎ 6	にんじん 6	にんじん 6	ピーマン 3	にんじん 18	みりん 1.4	えのきだけ 6	サラダ油 0.6									
チキンスープ	サラダ油	太もやし	スイートコーン 5	にんじん 18	さとう 1.4	えのきだけ 6	酒 1.8									
うずくちしよゆ	さとう	青ねぎ	トマトケチャップ 16	スイートコーン 12	みりん 1.4	青ねぎ 6	こいくちしよゆ 3									
塩	酒	土しよが	ウスターソース 2.5	クリームコーン(缶詰) 15	みそ 6.4	みそ 6.4	だし汁									
こしよ	こいくちしよゆ	チキンスープ	塩	パセリ 0.05	さとう 1.4	みそ 6.4	だし汁									
こしよ	こしよ	酒	こしよ	サラダ油 1.2	さとう 1.4	みそ 6.4	だし汁									
	こしよ	うずくちしよゆ		牛乳 24	さとう 1.4	みそ 6.4	だし汁									
	こしよ	みりん		牛乳クリーム 3.0	さとう 1.4	みそ 6.4	だし汁									
	こしよ	みりん		粉チーズ 4.8	みりん 1.4	みそ 6.4	だし汁									
	こしよ	塩		チキンスープ	みりん 1.4	みそ 6.4	だし汁									
	こしよ	塩		ホワイトルウ	こいくちしよゆ 2.2	みそ 6.4	だし汁									
	こしよ	塩		こしよ	でんぷん 0.4	みそ 6.4	だし汁									
ミルメークココア 1個(12.5)			にらまんじゅう 1個(30)			スライスチーズ 1枚(18)			にんじのかぼ焼き 1切(40)							
揚げ油			揚げ油			スライスチーズ			にんじのかぼ焼き							
			ヨーグルト													
			ミンチカツ													
			ミンチカツ													
			揚げ油													
			合わせソース													
			(クラス1本)													
			スプーン持参日													

給食だより

カルシウムをとろう!!

将来ないたいのはどっち!?

寒い日が続きますが、給食の牛乳を残さず飲んでいませんか?
成長期の皆さんは、骨にカルシウムを蓄える大切な時期です。
カルシウムをしっかりとって、骨を丈夫にしましょう。



10代のうちに!! **カルシウム貯金**

骨はカルシウムの貯蔵庫です。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。歳をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけカルシウム貯金をしましょう。

骨や歯をつくるだけではない!!

カルシウムの働き

- 骨や歯をつくる
- イライラした気持ちを落ち着かせる
- 心臓や筋肉の働きをよくする
- 出血を止める

カルシウムが多い食品大集合!

これらの食品は、どれかを1種類だけとるのではなく、バランスよく、いろいろな食品をとりましょう。



カルシウムのギモン

カルシウムをとれば背が伸びる??

カルシウムって

おとなより多く必要なの?

右の表を見て下さい。
おとなよりも中学生のみなさんのカルシウム推奨量が一番多いことがわかります。
カルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素です。給食のない日はさらにカルシウム摂取量が不足しているという調査データもあります。給食のない日も牛乳を飲んだり、小魚を食べるなどしてカルシウム摂取に努めましょう!

カルシウム推奨量(男性)	年齢	カルシウム推奨量(女性)
600mg	6~7歳	550mg
650mg	8~9歳	750mg
700mg	10~11歳	750mg
1000mg	12~14歳	800mg
800mg	15~17歳	650mg
800mg	18~29歳	650mg
750mg	30~49歳	650mg

「日本人の食事摂取基準」(2020年版)(厚生労働省)(令和2年度~令和6年度使用)