

月				火				水				木				金			
2日				3日				4日				5日				6日			
エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)				エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)				エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)				エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)				エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)			
78229.625.2				78032.431.6				80537.127.3				78331.125.3				70035.019.8			
ごはん牛乳				ごはん牛乳				コッペパン牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳			
米粉のコーンサラダ				たまねぎのみそ汁野菜サラダ				キャベツのスープなすとベーコンのスパゲティ				韓国肉じゃが白菜のナムル				わかめと春雨のスープねぎ塩豚どん			
カレーシチュー				豚肉15きゅうり30				鶏肉15				豚肉35				豚肉15			
土しやうが0.7にんじん18				かつお25きゅうり12				じゃがいも25				にんにく0.12				土しやうが0.1			
にんにく0.1				油あげ6				にんじん12				土しやうが0.3				土しやうが0.1			
赤ふどう酒2.4				たまねぎ35				キャベツ25				酒0.5				酒0.6			
サラダ油1.2				ごまクリームドレッシング(クラス1本)6				たまねぎ25				ごま油1.2				酒1.2			
じゃがいも4.0				えのきたけ6				ピーマン2.5				じゃがいも90				サラダ油0.6			
にんじん25				青ねぎ6.4				たまねぎ18				たまねぎ40				たまねぎ25			
たまねぎ25				みそ6.4				にんにく0.03				にんじん30				太もやし25			
トマトケチャップ3.5				赤みそ6.4				オリーブ油0.6				にら8				青ねぎ6			
カレーウ(米粉)17				だし汁6.4				さとう0.6				白ごま1.2				ねぎ塩豚どん			
カレー粉0.8								トマトケチャップ4.5				梅しそさきみフライ1個(50)				土しやうが2			
塩0.1								ごしょう0.1				こいくちしやうゆ5				土しやうが2			
こしょう1個(5)								塩0.1				さきみそ1.4				土しやうが2			
								ごしょう0.01				とうぼんじやん0.3				土しやうが2			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			
																とうぼんじやん0.3			
																さきみそ1.4			

月	火	水	木	金
30日	795	34.2	31.1	
ごはん	牛乳			
みそ汁	ひじきの炒め煮			
豚肉	15	ひじき	3	
じゃがいも	25	油あげ	6	
とうふ	25	ひら天	6	
にんじん	12	つきこんにやく	5	
油あげ	3	にんじん	5	
青ねぎ	6	サラダ油	0.6	
みそ	13	さとう	1.8	
だし汁		こいくちしょうゆ	1.3	
		みりん	1.1	
		だし汁	1.2	
さかなのふりかけ	鶏肉の塩け照り煮			
1袋(2.8)	鶏肉(鶏粉付)	70		
	揚げ油	8		
	こいくちしょうゆ	2.6		
	みりん	1.1		
	さとう	1.7		

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?

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. 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。

Q. 特技は?

ラグビーです。タックルとパスを練習中!

カレーパンの具 20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、「ビタパン」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。

ビタパンの食べ方

Q⇒V⇒S

切り込みにそって半分に割り、袋状に開いて、具を入れる。

初めさば

さばの旬は秋から冬です。旬の時期のさばは、とてもあぶらがのっています。このあぶらには、脳の働きをよくする「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や悪玉コレステロールを減らす働きをする「EPA(エイコサペンタエン酸)」が豊富に含まれています。

さばを読むって??

さばを読むとは、自分の都合の良いように数字をごまかすこと。さばは鮮度が落ちやすいので、早く売りさばくため急いで数を数えるあまり、数え間違いが多かったことが由来のひとつとされています。

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) g	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	
9月の東大阪市平均栄養量	782	(17.3%) 33.8	(32.5%) 28.2	3.1	468	112	4.8	282	0.52	0.61	29	6.4
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、全て持ち帰りができません。

給食だより

『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えよう

長い休みの間に、生活リズムを崩していませんか?
2学期が始まります。よい生活リズムを取り戻すために、早起きして、決まった時間に朝ごはんを食べることから始めてみましょう。

理由を知れば、実践できる!!

頭と体を目覚めさせる「朝ごはん効果」

◆朝ごはんは脳のエネルギー源

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。
朝食を食べると、朝食までエネルギーが補給されないことになるので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝ごはんを食べて、体温の上昇、消化・吸収、排便を促す、血流をよくする。

朝ごはん相談室

Q. 朝は、時間がないし、食欲ありません。どうしたらいいですか?

A. 遅い時間の夕食は、翌朝、おなかが空かなかつたり、寝る時間も遅くなり、朝起きるのも遅くなるという悪いリズムになってしまいます。
早く起きるためには、夜ふかしをせずに早く寝て、生活リズムを整えることが大事です。そして、あと10分早く起きてみましょう! この10分の違いが、朝ごはんを食べるための第一歩になります。
忙しい朝に時間をかけずに朝食を用意するには、事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に下準備をしておくといいですよ! また、そのまま食べられるチーズや果物を用意しておくのもひとつの方法です。

◎『早寝・早起き・朝ごはん』 ◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』

どんな朝ごはんが いいのかな

①パワーの源：主食
ごはん、パン、めん類
シリアルなど

②筋肉や血の源：主菜
めだまや、目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子を整える：副菜
野菜サラダ、おひたし、くだもの、果物など

④汁物 / 飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

☆☆☆ 朝ごはんステップアップ 1・2・3 ☆☆☆

朝ごはんは食べているけれど、上の①～④がそろっていないと思ったそのあなた。今からでも遅くありません。初めから①～④をそろえるのは難しいですね。野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

1 主食

2 主食 + 1品

3 主食 + 2品