

令和6年12月分

中学校給食予定献立表

東大阪市教育委員会

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)			
78630.225.1				76030.228.5				79743.630.7				76132.926.2				78832.726.3			
ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳			
米粉の カレーシチュー 豚肉35 土しろうが0.7 にんにく0.1 赤ふどう酒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 カレー粉17 塩0.8 こしょう0.1				プロッコリーと コーンのサラダ プロッコリー25 スイートコーン10 ごまクリームドレッシング(クラス1本)				たまごと パプリカのスープ 豚肉15 たまご30 スイートコーン12 にんじん12 たまねぎ25 赤パプリカ5 チキンスープ0.05 うすくちしょうゆ0.1 こしょう				だいにんのみそ汁 豚肉10 だいにん30 油あげ6 とうふ25 青ねぎ6 みそ13 だし汁				肉じゃがいも 豚肉40 じゃがいも90 たまねぎ35 にんじん20 つきこんにやく25 サラダ油0.4 さとう2 こいくちしょうゆ6.5 酒1.3			
トンカツ トンカツ1個(40) 揚げ油5				わかめスープ 鶏肉20 ほしわかめ0.8 とうふ35 にんじん6 青ねぎ6 チキンスープ6.5 うすくちしょうゆ0.1 こしょう				キムチどんぶり 豚肉40 キムチ30 青ねぎ4 たまねぎ25 にんじん6 サラダ油0.6 さとう0.5 酒0.6 こいくちしょうゆ2.4 塩0.1				きんぴらごぼう ささぎごぼう25 鶏肉18 にんじん12 ちくわ6 つきこんにやく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2.4 ごま油0.4				くきわかめの サラダ くきわかめ0.8 太もやし30 きゅうり12 にんじん4 和風青じそドレッシング(クラス1本)			
スプーン持参日				春巻 春巻1個(50) 揚げ油5				鶏肉のハニーマスタード焼き 鶏肉70 にんにく0.2 白ふどう酒1.5 サラダ油0.7 粒マスタード3 こいくちしょうゆ2 はちみつ2				ミニフルーツ ゼリー(みかん)1個(23)				さばの煮つけ さば1切(50) 土しろうが3 さとう4.5 こいくちしょうゆ6 みりん2 酒1			
スポーツ コラボ献立				鶏肉のハニーマスタード焼き 鶏肉70 にんにく0.2 白ふどう酒1.5 サラダ油0.7 粒マスタード3 こいくちしょうゆ2 はちみつ2				ココアバター ココアバター1袋(10)				にしんの かばやき風 にしん1切(40) でんぶん7 揚げ油6 さとう2 こいくちしょうゆ2 酒1							
9日				10日				11日				12日				13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)			
72524.318.1				70631.519.7				94535.545.4				72930.020.1				86635.128.2			
ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳			
とりだんごと 白菜のスープ 鶏肉25 にんじん12 たまねぎ12 はくさい30 だいにん25 パセリ0.05 チキンスープ6.5 うすくちしょうゆ0.1 こしょう				ポークビーンズ 大豆20 豚肉12 バラベーコン6 にんじん6 たまねぎ35 パセリ0.04 サラダ油0.4 チキンスープ3.6 トマトピューレ3.6 トマトケチャップ3.6 赤ふどう酒0.6 さとう0.1 こいくちしょうゆ0.2 塩0.2				マーボー豆腐 豚ひき肉30 とうふ100 にんじん12 たまねぎ12 ほししいたけ0.6 青ねぎ12 土しろうが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0.7 みりん0.7 とうばんじやん0.4 でんぶん1.4				もやしサラダ にんじん6 太もやし42 きゅうり12 白ごま1.2 塩中華ドレッシング(クラス1本)				蒸し えびシューマイ えびシューマイ2個(32)			
しそのふりかけ 1袋(0.8)				コロッケ コロッケ1個(60) 揚げ油7 合わせソース(クラス1本)				小魚ミックス 1袋(5)				かきたま汁 鶏肉10 たまご30 かまぼこ6 じゃがいも30 にんじん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)				ひじきの炒め煮 ひじき3 油あげ6 ひらたき6 つきこんにやく5 トック5 青ねぎ0.6 さとう1.8 こいくちしょうゆ3 みりん1.2			
スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日			
16日				17日				月間の平均栄養価				ミルメークコーヒー 1個(12.5)				和風おろし ハンバーグ1個(60) だいにんおろし12 さとう0.5 こいくちしょうゆ2.3 みりん1.2 ゆず果汁0.8			
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)			
84529.031.5				79834.226.5				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳			
米粉の ハヤシシチュー 牛肉35 にんにく0.08 サラダ油1.2 赤ふどう酒2.5 じゃがいも40 にんじん18 たまねぎ50 しめじ4 トマトケチャップ15 トマトピューレ4.3 ウスターソース3.5 さとう0.7 こいくちしょうゆ1.8 粉チーズ4.8 チキンスープ6.5 米粉3 バター0.5 こしょう				三色サラダ キャベツ25 きゅうり10 にんじん5 スイートコーン10 和風たまねぎドレッシング(クラス1本)				おでん 鶏肉30 ごぼう天25 厚揚げ25 こんにやく25 にんじん12 だいにん65 さとう2.4 こいくちしょうゆ6 みりん1.2				白菜ともやしの ごま和え はくさい48 太もやし18 すりごま1.2 うすくちしょうゆ3 みりん0.4				さかなのナゲット 魚のナゲット2個(40) 揚げ油5			
キャンディ型チーズ 1個(5)				さかなのふりかけ 1袋(2.8)				ミンチカツ ミンチカツ1個(60) 揚げ油7 合わせソース(クラス1本)				ミルメークコーヒー 1個(12.5)				和風おろし ハンバーグ1個(60) だいにんおろし12 さとう0.5 こいくちしょうゆ2.3 みりん1.2 ゆず果汁0.8			
スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日			

おお がっこう さまざま と く さむ き せ つ ぎゅうにゅう

多くの学校で様々な取り組みがなされていますが、寒い季節は牛乳の

残食が多くなる傾向にあります。未開封のまま返却されているものが

多い学級もあります。苦手な人も、少しずつ飲むように心がけましょう。

給食の牛乳も～

残さず飲んでね～

ぎゅうにゅう

牛乳は200mLあたり、227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は、大切なカルシウム源です。体をつくるたんぱく質も、多く含んでいます。

せいしやうき ちゅうがくせい

成長期の中学生のみなさんに、しっかり摂取してもらいたい食品です。

かた へんきやく まも

パックのたたみ方、返却マナーも守ってね～

げんごう せいしやうき せいしやうき

食物アレルギーなどで、牛乳や乳製品が摂取できない場合、

だいずせいひん こさかなるいなど ほかに しよくひん

大豆製品や小魚類等、他の食品でも、カルシウムをとることが

できます。

せつしゅ しよくひん えいよう おぎな

摂取できる食品で栄養を補いましょう。

カルシウムが

多い食品

大集合！

牛乳

チーズ

ヨーグルト

もめん豆腐

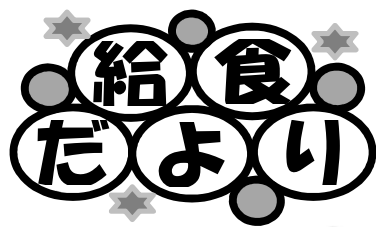
さくらえび

ししゃも

ひじき

こまつな

おいでよ！



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、十分なエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。



★★ かぜを予防する食事のポイント ★★

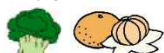
しっかりとろう！ 「たんぱく質」

たんぱく質は、かぜに負けない体をつくってくれます。肉・魚・たまご・大豆・牛乳などをしっかりと食べましょう。



忘れないで！ 「ビタミン」補給

野菜や果物に多く含まれるビタミンにはウイルスから体を守ってくれる働きがあります。毎日とるようにしましょう。



適度に必要！ 「脂質（油）」

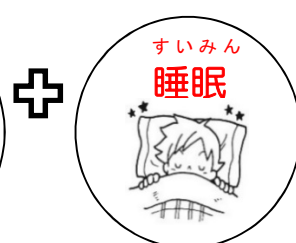
とり過ぎには注意が必要ですが、脂質（油）には体を温めてくれる働きがあります。



「食事」だけでは不十分

「運動」と「睡眠」も大切です！

免疫力や抵抗力を高める生活に重要なのが、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。



スポーツコラボ給食

はなぞのきんてつ

花園近鉄ライナーズ

×

ひがしおおさかしちゅうがっこうきゅうしよく

東大阪市中学校給食



今月は花園ラグビー場を本拠地とする「花園近鉄ライナーズ」とのコラボ給食が登場します。選手はいつものようなことに気を付けて食事をしていのでしょうか。この日の給食は選手たちに人気の「鶏肉のハニーマスタード焼き」や、食物繊維が豊富な根菜、ビタミンCを含む野菜など、選手たちが食事に取り入れている食材を使った献立です。

コラボ給食 メニュー 4日(水)

鶏肉のハニーマスタード焼き

鶏肉を焼いて、はちみつとマスタードのタレをかけました。選手にも人気のメニューです。

根菜のラタトゥイユ

食物繊維たっぷりのさつまいもとれんこんをつか使ったラタトゥイユです。



たまごとパプリカのスープ

ビタミンCを含むパプリカや豚肉等の入った栄養たっぷりのスープです。



花園近鉄ライナーズ

上山黎哉 選手



上山選手からのコメント

僕たちラグビー選手は、試合でいいパフォーマンスを出すために食事が大変重要です。

- ・大きくて強い身体を作る。
- ・出来るだけ早く疲労回復する。

この2つの目的のために、日々栄養バランスの良い食事を摂ることを心掛けています。

栄養バランスの良い食事を摂って、勉強や運動に励んで下さい！

上山選手はひがしおおさかしりつ東大阪市立英田中学校の出身だよ。



花園ラグビー場を本拠地とする、「花園近鉄ライナーズ」を応援しよう！！

ラグビー選手は「体の重さ」と「スピード」の両方を追求しているので、①筋肉を増やして、体脂肪を減らす食事にこだわっています。鶏肉は脂肪を減らすために皮を除き、揚げ物ではなく味付けでおいしく食べる工夫をしています。また②腸内環境を良くして必要な栄養を吸収するために「食物繊維」は大事なので、れんこんなどの根菜類・きのこ類海藻類も取り入れています。③免疫力を高めるための「ビタミンC」は1日3回摂れるよう、緑黄色野菜を毎食取り入れています！このように目的に合わせて栄養を考えると食事が楽しくなると思います！



チーム担当栄養士の成田さん