えいようさんしょく 栄養三色

たべ物は、はたらきによって3つのなかまに分けられます。





地産地消の取り組み

1月は東大阪市や八尾市などの中河内地区でとれた「米」を使用する予定です。

≪ 使用日 ≫ 23日(木) 30日(木)

9日(木)

★「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」を りゃく ことば ちいき せいさん 略した言葉で、地域で生産された食材を、 ないき しょうひ その地域で消費するという意味です。

10日(金)

地場産(市・済内産)を しょう こんだで 使用した献立マーク



| 区 分 | | エネルギー | たんぱくしつ | ししつ | ナトリウム カルシウム | | マグネシウム | 鉄 | | 食物せんい | | | |
|-----|-----------------|-------|-------------------|-------------------|-------------|-----|--------|-----|---|-------------------|-------------------|-------|-----|
| | | | | | (食塩相当量) | | | | AμgRE | B. mg | B₂ mg | C mg | |
| | | kcal | g | gg | g | mg | mg | mg | , , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u> | D ₁ mg | D ₂ mg | Ollig | g |
| 小 中 | 1月の東大阪市平均栄養量 | 622 | (16.8%) 26.2 | (32.7%) 22.6 | 2.5 | 358 | 84 | 2.0 | 208 | 0.35 | 0.53 | 16 | 4.3 |
| 年 | 文部科学省学校給食栄養摂取基準 | 650 | エネルギーの 13%~20% | エネルギーの 20%~30% | 2.0未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 |

◎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。

ねつやエネルギーのもとになる

からだをつくる

からだのちょうしをととのえる 8日(水)

くおせち料理に込められた意味や願い>

「おせち料理」はお正月に食べるお祝いの料理です。「めでたさを重ねる」という意味で、料理 ごとに重箱につめます。おせち料理には、それぞれ新しい年への顔いが込められています。

しそん めぐ はんえい ねが 子孫に恵まれ、繁栄することを願います。

● <u>黒豆</u>

● <u>えび</u>

こし ま ながい まか まかり まかり まずします。

たい鯛



たはた ゆた みの ねが 田畑が豊かに実ることを願います。材料になる むかし たはた ひりょう いわしは昔、田畑の肥料として使われていました。

しょうがつこんだて 9日(木)はお正月献立です。

| | | ОН | (7)(/ | | | <u> </u> | • 7 | | | 10日(亚/ | | | | | | |
|----------------|--|---|--|-------------------------|--|---|----------------|--|-----------------------|------------|---|---------------------------------------|------|---|-----|--|
| ごはん | | 乳 | 4 判 | | 15g減量ごはん | | 牛乳 | | 到 | コッ | ペパン | 乳 | 4 | ·乳 | | |
| <u>ふのすましじる</u> | | <u>ひじき</u> | <u>のいために</u> | <u>みそぞうに</u> | | | <u>ぶりのからあげ</u> | | | こめこのハヤシシチュ | | | だいこん | のサラダ | | |
| | からくいり だいしょうくん かいこうない かたけい きぎち はにんのねす はた ぬっしといり ギーカー かったい ギーカー カール はっぱん かん ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ | 5 ″ 2.7 0.2 ニルぶ) 赤 エ 20 赤 0.2 赤 0.8 黄 | ひ京ひつにすさこみだ ミ しょっち (子) こんん (注) またいりし ニ つって (する) これ (できる) これ (| 5 // 0.5 黄 1.5 // | 白鶏う時にある 主肉 う時にこぎそんし たまかみみけ しその。 | 25 15 15 25 20 5 6 7 3 3 3 4 3 5 6 7 7 1 数 3 3 4 4 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 | | がで揚さいで 揚さい くろまが 果さい まさい 生だう な まさい 生だう な まとい な まとい な まとい な ま と い る ま と い る ま と い う ち ち し ら ち ち し ら ち ち ち ち ち ち ち も ち も ち も ち も ち も ち も ち | 1.5 黄 8 赤 2.5 黄 | | 牛にサ赤じにたしトトウさこか鳥 米パ塩こ肉んラぶゃんまめてマスとこい デが粉 ター よく油 ういがんぎ チェー してスーう く油 酒も ヤーナー レズスーライル アピー レススーク・ファイル アピー・ファイル ボー | レ 3 " -ス 2 0.5 黄 うゆ 1 4 赤 | | だいこん きゅうり ほしわかめ 和風青じモドレッシ (クラス 1本 | | |
| | 527 | 19.5 | 15.1 | 1.9 | 685 | 32.2 | | 26.8 | 2.3 | | 602 | 25.0 | | 22.7 | 3.1 | |



ぞう者

ぞう煮は、地域や家庭によって食材や ないでは、「一一満」の意味を持つ縁起物の 対しまが、関東では、「一一満」の意味を持つ縁起物の 丸もちが、関東では、手早く数多く作ることが できる角もちがよく使われるそうです。 さらに味つけも、関西風は白みそ仕立て、 関東風はすまし汁が多いようです。 みなさんのご家庭では、どんなぞう煮を 食べていますか。

14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金) コッペパン 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 練乳ツイストパン 牛乳 ごぼうサラダ ベジタスープ ミンチカツ マーボーどうふ <u>バンサンスー</u> チキンカレー スパゲティミートソース コーンサラダ 鶏肉 ちくわ 25 赤 85 ″ 25 黄 12.5 赤 きゅうり にんじん 10 赤 ミンチカツ 揚げ油 1こ(60) 赤 7 黄 はるさめ(マロニー) 30 ささがきごぼう 30 緑 スパゲティ とうふにんじん きゅうり 25 土しょうが 0.6 にんじん 牛ひき肉 うすくちしょうゆ はるさめ 合わせソース 10 緑 にんじん 0.1 1.2 豚ひき肉 12.5 スイートコーン 15 20 緑 (クラス1本) たけのこ サラダ油 ナツメグ 0.03 和風柑橘ドレッシング 9 うすくちしょうゆ ごま油 さとう ロこよ ごまクリーミードレッシング (クラス1本) ほししいたけ 0.5 1.5 赤ぶどう酒 赤ぶどう酒 (クラス1本) 青ねぎ 土しょうが サラダ油 太もやし 青ねぎ 0.3 黄 # じゃがいも 35 20 40 たまねき 40 0.5 にんじん 15 土しょうが 鳥がらスープ 乳 ヨーグルト 0.3 " 0.5 たまねぎ エリンギ ふくじんづけ みそ 赤 0.5 黄 パセリ 0.05 酒 うすくちしょうゆ 豆みそ トマトケチャップ 1こ(100) 赤 サラダ油 黄 こいくちしょうゆ つぼづけ ウスターソース 10 緑 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ 12 0.3 緑 みりん 0.5 黄 さとう フルーツゼリー 塩 こしょう 10 緑 みりん <u>【ヨーグルト代替ゼリー】</u> こしょう とうばんじゃん 0.2 でんぷん こしょう 1こ(50) 黄 乳 卓上粉チーズ 小麦粉 乳 バター サラダ油 カレー粉 8.0 0.5 22.9 22.3 25.5 645 28.9 2.8

| 令和 | 7年1月: | 分(Bグ | ループ) | | | | 学 | 校給 | 食 | 予定 | 献立 | 表 | | | | 東大阪市教育委員会 (公財)東大阪市学校給食会 | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------|---|--|
| | 20日(月) 21日(火) | | | | | | | | 22日 | (水) | | | 23 | 3(木) | | 24日(金) | | | | |
| ごはん 乳 牛乳 | | | 乳食パン | | 半乳 | | ごはん | | 乳 | 乳 牛乳 | | ごはん 🏀 | | 半乳 牛乳 | | ッペパン | 乳 | 牛乳 | | |
| キャベツのみそしる | | さばの | <u>さばのにつけ</u> | | レタスのスープ | | ポテトサラダ | | <u>ビーフンスープ</u> | | キムチどんぶり | | <u>おでん</u> | | きゅうりとわかめのすのもの | | ポンスープ | にくシェ | ューマイ | |
| 豚肉 10 赤 キャベツ 20 緑 | | | | | | したがいも 55 黄 | | 鶏肉 15 赤 ビーフン 5 黄 | | 豚肉 35 赤 キムチ 25 緑 | | 鶏肉 25 赤 20 # | | きゅうり | きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 | | 10 赤 5 // | 肉シュー | マイ 3こ(54) 赤 5 黄 | |
| 油あげ 3 赤 太もやし 10 緑 にんじん 10 " | | さとうこいくちし | 36 黄 | 卵 たまご レタス にんじん | 25 // 20 緑 10 // | たまねぎ にんじん | ソージ 7 赤 10 緑 5 # | ほしわかめ はくさい | 0.5 赤 | キムデ 青ねぎ たまねぎ | 3 " 20 " | 厚あげ こんにゃく | 20 // 20 // 20 緑 | す | 3 1.3 黄 | かまぼこ にんにく 土しょうだ | 0.02 緑 | | J H | |
| | | みりん 酒 | 1.6 黄 1 // | はるさめ 鳥がらスー | 3 黄 | パセリ サラダ油 | 0.03 " | にんじん 青ねぎ | 15 緑 10 ″ 5 ″ | にんじん | 5 // 0.5 黄 | にんじん | 10 " 55 " | うすくちし | ょうゆ 1.3 よう 1.3 1 黄 | キャベツにんじん | 20 " | いちご | ジャム | |
| みそ 5 赤 5 ホー 5 ホー 5 ルー | | | | | うゆ 3 ⁷ 0.5 | サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう | | 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 2.7 | | さとう 0.5 " 酒 0.5 " | | だいこん 55 " さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 5 | | | | | たまねぎ 15 " 太もやし 10 " | | 1袋(10) 黄 | |
| だし汁 | だじ汁 " <u>かぶなめし</u> | | ごしょう ごま油 | 0.1 黄 | ¶ マヨネーズ (クラス1 | 黄 本) | 塩 こしょう | 0.3 | こいくちし。 塩 こしょう | ⊧うゆ 2 0.1 | みりん | 1 黄 | | しそごまふりかけ | きくらげ | 0.3 " | | | | |
| | | かぶこまつな | 10 緑 | | | フニノフ | エーブ | | | こしょう | | | | えび ちりめんし 白ごま | 1 黄 | ごま油鳥がらス | | | | |
| | | 花かつお 白ごま ごま油 | 0.8 赤 0.8 黄 | | | 乳 スライス | <u>.ナース</u> 1枚(20) 赤 | | | きざみ | たくあん | | | しそのふ ^し サラダ油 | りかけ 0.3 麻 0.5 黄 | 乳 牛乳 うすくちし 酒 | 10 " ようゆ 3 0.5 黄 | | | |
| | さとう 0.2 # | | 0.2 " | 1枚(20) 赤 | | | | | 7 緑 | | | | | 塩 0.5 こしょう | | | ĺ | | | |
| | | 塩 | 0.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 626 | 26.5 | 25.1 | 2.7 | 629 | 28.8 | 28.2 | 3.4 | 541 | 23.1 | 16.2 | 2.5 | 539 | 24.4 | 15.3 | 2.0 | 609 | 27.5 | 22.4 | 2.6 | |
| | 27日 | (月) | | | | | 3(火) | | 29日 | | | | 30日 | | | | | | 日(金) | |
| 10g) | 載量ごはん | 乳 牛乳 | | 乳コッペパン | | 乳 牛乳 | | ごはん | | 半乳 牛乳 | | ごはん 🍏 | | 1 牛乳 | | 乳コッペパン | | 乳 | 牛乳 | |
| きつね・ | うどん◇ | <u>しおこ</u> | <u> じからあげ</u> | コンソメ | スープ | ミートボー トマトソー | <u>·ルの</u> スに | <u>すましじ</u> | <u> </u> | とりごに | <u> ぼうきんぴら</u> | <u>だいこん</u> | のみそしる | <u>いわし</u> | りかばやきふう | <u>クリー</u> | ムスープ | | . <u>んサラダ</u> | |
| 「うどん にんじん | 60 黄 10 緑 | 鶏肉 土しょ う が | 55 赤 1 緑 | 鶏肉 <mark>卵</mark> たまご | 15 赤 20 ″ | カボール バラベーコ: | 45 赤 ン 5 # | かまぼこ とうふ | 5 赤 25 # | 鶏肉 酒 | 25 赤 0.5 黄 | 豚肉 だいこん | 10 赤 30 緑 | いわし でんぷん | 1切(40) 赤 7 黄 | 鶏肉 バラベー | 20 赤 ·コン 10 赤 | | ょうゆ 0.5 | |
| たまねぎ うすくちしょ | 25 " | にんにく 塩こうじ(? | 0.2 " 友体) 5.5 | しゃがいも にんじん | 20 黄 15 緑 | たまねぎ サラダ油 | 25 緑 0.5 黄 | はくさい にんじん | 25 緑 10 " | ささぎりご にんじん | ぼう 15 緑 5 " | にんじん 油あげ | 5 // 3 赤 | 揚げ油 | 6 " 2 " | じゃがい たまねぎ | も 40 黄 30 緑 | にんじん ごまクリーミート | 5 緑 ちょうしょう ちょう ちょう ちょうしょう ちょうしょう しょうしょ しょうしょ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅう はんしゅう しゅうしゅう しゅうしゃ しゅうしゅう しゅう | |
| 塩 | 0.1 | でんぷん 揚げ油 | 11 黄 8 # | パセリ | 20 " 0.05 " | しめじ パセリ | 5 緑 0.03 ″ | えのきたけ 青ねぎ | 10 " | まいたけ しらたき サラダ油 | 8 <i>"</i> 15 <i>"</i> | とうふ 青ねぎ | 20 // 5 緑 | こいくちし 酒 | 1 黄 | にんじん パセリ | 15 <i>"</i> 0.05 <i>"</i> | | (1本) | |
| みりん たし汁(削り節・ | 0.5 黄 | + 40 | 5 114.14 | 鳥がらスー うすくちしょ | うゆ 3 | とう トマトケチャ | 0.5 黄 ツプ 4 緑 | うすくちしょう 塩 | 0.2 | さとう | 0.3 黄 1.5 " | みそ だし汁 | 10 赤 " | 白ごま | 0.5 " | サラダ油乳牛乳 | 25 赤 | | | |
| | 7 赤 | <u> 2170)</u> | <u>ふりかけ</u> 1袋(2.5) 赤 | 塩 こしょう | 0.5 | トマトピュー ウスターソ- こいくちしょ | -ス 1 | だし汁(削り節・こん | んぶ)赤 | こいくちし、 ごま油 白ごま | ょうゆ 3 0.5 黄 0.5 ″ | | | <u>だいす</u> | ^げ のりんかけ | 乳 生クリー 乳 粉チース 鳥がらス | . 4 赤 | | | |
| ★ みりん | 0.5 黄 1.5 <i>"</i> 1 <i>"</i> | | 1衣(2.3) 亦 | | | 塩こしょう | うゆ 0.3 0.1 | | | | | | | いりだい? 黒ざとう | ず 8 赤 4.5 黄 | | ーノ " 5 黄 2 " | | | |
| さどうしこいくちしょ | ⊧うゆ 1.8 ° | | | | | | | | | <u>ツナそ</u> | | | | 塩 でんぷん | 0.02 | ┃ サラダ油 | 0.5 | | | |
| | | | 乳 <u>ココアバター</u> | | ツナ(かんづめ) 15 赤 こいくちしょうゆ 1 | | 0.0 | | | 0.0 A | 塩 こしょう | 0.0 | | | | | | | | |
| ☆と★は別の食缶に 入っています。 | | | | | | 1袋(10) 黄 | | | さとう みりん | 0.5 黄 1 " | | | | | | | | | | |
| | | 05.7 | T | 0 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 54: | | 40.0 | | 000 | 05.5 | | 1 | | 1 | 65. | | |
| 706 | 27.2 | 25.5 | 1.7 | 670 | 30.6 | 29.0 | 3.0 | 541 | 23.5 | 16.8 | 1.8 こう きゅう | 693 しょく しゅ | 29.0 5 th 6 | 26.7 | 2.0 | 652 | 25.9 | 28.1 | 2.6 | |
| 1日20日(木) け 2月2日は節分です。 | | | | | | | | | ~ | *** | 校 給 | 食造 | 間間 | ~ | | 広告 |)食卓に、健康 | es (a) | 「リーン大阪公式 0. + | |

1月30日(木)は

節分の日には、炒った大豆をまき、豆を 自分の年の数だけ(または、自分の年の数より ーつ多く)食べ、一年の健康を願います。

Oいわしを食べるのはなぜ???

いわしを焼いたときに出る強いにおいと煙に は、災いを追い払う力があると考えられ、節分 に食べられます。

〇豆をまくのはなぜ???

立をまいて、邪気(病気などを起こす悪い気)を まい払い、新しい年に幸運を呼びこむことができる と考えられていたからです。

給食では節分の日の献立として、

「いわしのかばやき風」と「だいずのりんかけ」がでます。



にっぽん さいしょ がっこうきゅうしょく 日本で最初の学校給食は? 明治22年、山形県の小学校で始まったと言われ

ています。当時は、お弁当を持ってこられない こどもがたくさんいたので、この小学校を建てた お坊さんが、おにぎり・焼き魚・漬け物といった を 昼食を出したことが、始まりとされています。

がこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく いき やくわり じどう ほこしゃ ちいきじゅうみん りかい 学校給食週間は、学校給食の意義や役割について、児童や保護者、地域住民の理解と

からん。 関心を深めるためにあります。戦争が終わって、昭和21年12月24日から給食が再開され

ふゆやす こうりょ かげつおく がってうきゅうしょくしゅうかん ました。冬休みを考慮し、1ヶ月遅れの1月24日から30日を学校給食週間としました。

東大阪市の取り組み

ひがしおおさかし がっこうきゅうしょくしゅうかん 東大阪市では、学校給食週間の 取り組みとして中河内地区でとれた こめ つかっよてい 米を使う予定です。また、大阪の ますぎりょうり 郷土料理の『きつねうどん』が 27日(月)に登場します。

|広告|





JAグリーン大阪 農産物直売所

「フレッシュ・クラブ ।

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは 関係ありません。