

令和7年6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)	
774	28.6	20.8		693	30.6	21.1		843	30.4	36.0		749	33.6	24.4		727	34.3	24.1	
ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				練乳パン 牛乳				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳			
米粉の ささみフライ				とうがんの もやしのごま和え				キャベツのスープ トマトクリーム				厚揚げのみそ汁 ひじきの炒め煮				コンソメ タコライス			
カレーシチュー				すまし汁				スパゲティ								たまごスープ			
豚肉 35				鶏肉 10				豚肉 15				豚肉 15				鶏肉 15			
土しろうが 0.7				ビーフン 6				じゃがいも 25				厚揚げ 30				たまご 25			
にんにく 0.1				かまぼこ 6				にんにく 12				たまねぎ 25				ひら天 6			
赤ぶどう酒 2.4				油あげ 6				キャベツ 25				こまつな 12				つきこんにやく 5			
サラダ油 1.2				にんにく 6				たまねぎ 25				にんにく 6				にんにく 5			
じゃがいも 40				とうがん 6				パセリ 0.05				さとう 0.6				にんにく 0.6			
にんにく 25				ほししいたけ 0.4				チキンスープ 6.5				さとう 1.8				サラダ油 0.6			
たまねぎ 50				青ねぎ 6				うすくちしろうゆ 0.1				こいくちしろうゆ 3				たまねぎ 25			
トマトケチャップ 3.5				うすくちしろうゆ 6.5				塩 0.2				オリーブ油 0.5				パセリ 0.05			
カレー粉 0.8				だし汁(削り節・こんぶ)				こしょう				生クリーム 5				トマトケチャップ 6			
塩 0.1												トマトピューレ 7				チキンスープ 6.5			
こしょう												塩 0.2				うすくちしろうゆ 0.1			
スプーン持参日				しょうが焼き				かぼちゃコロッケ				黒糖大豆				赤魚のから揚げ			
				豚肉 50				かぼちゃコロッケ 1個(50)				1袋(8)				赤魚(濃粉付) 1切(50)			
				サラダ油 0.6				揚げ油 6								揚げ油 6			
				塩 0.2												さとう 3			
				こしょう 30												こいくちしろうゆ 3			
				たまねぎ 2												酒 1			
				みそ 2.5												みりん 0.5			
				みりん 1.3															
				酒 1.3															
				こいくちしろうゆ 3.8															
				土しろうが 0.6															
				でんぶん 0.3															

令和7年6月分

月

30日

エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)

85833.529.9

ごはん牛乳

チリコンカン

大豆28豚ひき肉24パラベーン6じゃがいも50たまねぎ35にんじん18パセリ0.1にんにく0.1サラダ油0.6赤ぶどう酒1.2トマトピューレ8.5トマトケチャップ8.5さとう0.4チリパウダー0.06チキンスープ塩0.4

コーンサラダ

きゅうり24にんじん6スイートコーン24和風たまねぎドレッシング(クラス1本)

さけのふりかけ1袋(2.5)ミンチカツ1個(60)揚げ油7

スプーン持参日

令和7年度 東大阪市中学校給食献立コンテストを開催します

テーマ「ごはんがすすむ献立を考えよう！」

君の考えた献立が給食に登場するかも？

昨年度に引き続き、令和7年度もこのテーマで献立を募集します。成長期のみなさんの勉強や運動など、活動のエネルギー源になるごはんですが、給食では残りがち…。中学生のみなさんのアイデアがたくさんつまった献立を募集します。

コンテストを通じて、栄養量や衛生面、食物アレルギーなど、給食の献立で配慮していることも知ってもらい、自身が給食の献立を考えることで、より食事への意識や学校給食についての関心を高める機会にしたいと考えています。

○応募資格

東大阪市立中学校・義務教育学校(後期課程)に在籍している生徒で、個人参加もしくは6名程度までのグループ参加。

○応募方法

【応募献立作成のルール】を守り、中学校給食の1食分の献立を考え、応募用紙に記入。

○コンテストの詳細(応募用紙やルール等)は学校へお知らせしており、応募は学校で取りまとめの上、学校給食課へ9月5日までに提出としています。

最優秀賞作品は、2月の給食にて提供予定です。(栄養士が監修し、給食での実施が可能のように、内容を調整する場合があります)

月間の平均栄養価												
区 分	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
6月の東大阪市平均栄養量	784	(16.7%) 32.8	(31.1%) 27.1	3.1	454	110	5.0	255	0.53	0.60	31	6.8
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

給食だより

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

よくかんで食べよう

みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？

よく噛んで食べると、体により効果がたくさんあります。

噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

噛むことの効果

食べすぎを防ぐ

ゆっくり時間をかけて噛むことで、満腹感を得ることができます。

むし歯を防ぐ

噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

脳の働きをよくする

しっかり噛むと、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力が高くなります。

消化・吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での吸収がよくなります。

6月は食育月間です

国の「食育推進基本計画」では、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」と定められています。地域の食文化への理解を深めてもらうため、6月の給食では、河内地区に伝わる郷土料理を献立に取り入れています。

かしわのすき焼き 19日(木)

生節のそぼろ

関西地方では「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な白のごちそうとして食べられていました。

「生節の押し寿司」は、祭りや祝い事の時に食べられていました。給食では生節を甘辛く炊いて、そぼろにしています。ごはんと一緒に焼きのりで巻いて食べましょう。

「歯と口の健康週間」にちなみ、噛みごたえのある献立やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

小魚ミックス 小松菜 黒糖大豆 厚揚げ

ヨーグルト スライスチーズ にしんのかばやき風 など

学校給食の献立は、様々なことを考慮して作成しています

●季節の食材を生かした献立

●なるべく手作りで

●煮る、焼く、揚げるなど、調理法に変化をつける

●素材を生かしたうす味で

●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

●衛生的に調理ができる献立

◎『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』