

令和7年2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							
3 日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	4 日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	5 日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	6 日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	7 日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
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			すまし汁 豚肉のしょうが焼き			キャベツのスープ ツナサンド			塩こうじ肉じゃが チンゲンサイの彩りサラダ			ベジタスープ ケチャップライス							
カレーシチュー			鶏肉 10			豚肉 15			豚肉 30			鶏肉 10							
豚肉 35			かまぼこ 6			じゃがいも 25			じゃがいも 30			鶏肉 6							
土しろうが 0.7			かつお 30			にんにく 12			たまねぎ 18			はるさめ 3							
にんにく 0.1			はくさい 30			キャベツ 25			にんにく 10			キャベツ 25							
赤ぶどう酒 2.4			にんにく 12			たまねぎ 25			つきこんにやく 25			にんにく 6							
サラダ油 1.2			えのきたけ 12			パセリ 0.05			塩こうじ 8.5			たまねぎ 18							
じゃがいも 40			青ねぎ 6			チキンスープ 6.5			サラダ油 0.4			太もやし 10							
にんにく 25			うすくちしょうゆ 6.5			うすくちしょうゆ 0.1			さとう 1.2			青ねぎ 6							
たまねぎ 50			塩 0.2			塩 0.1			こいくちしょうゆ 1.2			ピーマン 3							
トマトケチャップ 3.5			だし汁(削り節・こんぶ)			こしょう 0.3			マヨネーズタイプ 0.1			スイートコーン 5							
カレー粉 17			みりん 1.3			土しろうが 0.6			ドレッシング(卵不使用) 0.1			トマトケチャップ 16							
塩 0.1			酒 1.3			でんぶん 0.3			(クラス1本)			ウスターソース 2.5							
こしょう			こいくちしょうゆ 3.8			こしょう			こいくちしょうゆ 2.4			酒 0.6							
こしょう			土しろうが 0.6			こしょう			肉ボールの甘酢あんかけ			塩 6.5							
こしょう			でんぶん 0.1			こしょう			肉ボールのCa強化 70			かぼちゃコロッケ							
こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 7			かぼちゃコロッケ							
こしょう			こしょう			こしょう			さとう 3.4			揚げ油 1個(50)							
こしょう			こしょう			こしょう			こいくちしょうゆ 3.4			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			酢 1.7			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			みりん 3.4			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			でんぶん 0.5			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			パセリ 0.06			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう			こしょう			こしょう			こしょう			揚げ油 6							
こしょう																			

14日(金)

「くじら肉のケチャップソース和え」



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いました。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。

日本では、昔から、くじらを皮や内臓までの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。命あるものを大事に無駄なく使う。現代のSDGsにつながりますね！！

今月は献立コンテスト 最優秀作品2作品が登場します。そのうちのひとつがトルコ料理。トルコ料理がどんなものかちょっと紹介します～

トルコ料理とは？

トルコ料理は、フランス料理、中華料理と並ぶ「世界三大料理」のひとつです。土地柄、東洋と西洋の食文化が融合し、多彩な素材・味・調理法を持ち、地域ごとに異なる特徴をもつ郷土料理があるそうです。

メルジメッキ Cholbas (レンズ豆のスープ)

メルジメッキがレンズ豆、Cholbasがスープの意味です。レンズ豆は、メソポタミア地域が起源とされる、直径5mm前後の非常に小さく平たい豆です。

ケバブ

肉や魚・野菜などをローストして調理する料理のことをケバブと言います。もっとも典型的なものは、角切りにした肉を串に刺して焼いたものです。



月間の平均栄養価

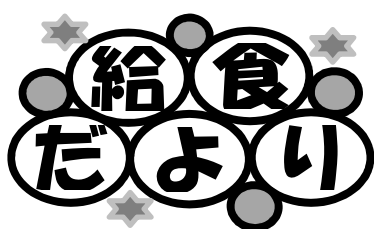
区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
2月の東大阪市平均栄養量	783	(17.3%) 33.6	(31.6%) 27.5	3.0	452	107	4.4	259	0.52	0.6	30	6.7
文部科学省・学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

◎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。



将来なりたいのはどっち！？



カルシウムをとろう！！

寒い日が続きますが、給食の牛乳を残さず飲んでいますか？
成長期の皆さんは今、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

吸収効率UP

吸収を助けるビタミンDとビタミンK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多く含まれます。

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。

カルシウムをとれば
背が伸びる？

カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、たんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。

牛乳のギモン あれこれ

Q1 どうして給食には毎日牛乳が出るの？



日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われています。給食のある日のほうがカルシウムの摂取量が多いという研究結果もあり、食事だけでカルシウムを充足することは難しく、成長期に必要なカルシウムの摂取のため、給食には毎日牛乳が出ます。

Q2

牛乳パックのくぼみは何のためにあるの？



牛乳パックのくぼみは、切り欠きと言います。500mL以上の牛乳パックにあるくぼみは目の不自由な人が触ただけで牛乳とわかるようにつけられています。また、くぼみは開け口の反対側にあるので、開け口を間違えずにすみます。このような誰にでもわかりやすいデザインを「ユニバーサルデザイン」と言います。