

<学校教育目標>

すべての子どもに
生きる喜びと
あすをつくる力を



わかえっ子

東大阪市立若江小学校
学校だより
令和7年7月1日号

▼ 安全第一でプール授業を実施します！

6 月中旬より、水泳授業を展開中です。今年も熱中症対策の「日よけシェード」を設置したり、学年に応じて水深を調整したり、少しでも多くの教職員でも見守るなど、安全第一で学年別の水泳指導を行っています。

水泳授業中は、お子様の体調管理や持ち物等、保護者の皆様には大変お手数をおかけしますがご協力をお願いします。



安全第一のプール学習(3年生)

▼ 手話狂言「ぶす」を鑑賞しました！



本格的な能舞台の手話狂言「ぶす」

▼ 田植え体験をさせていただきました！

今年も、JA 農協と若江の地元農家の皆様のご協力のもと、5 年生が田植え体験をさせていただきました。田植え当日はあいにくの雨天でしたが、子ども達は裸足になって泥んこの田んぼに入り、稲の苗をひとつひとつ手作業で植えていきました。

秋の稲刈りも今から楽しみです。地域の皆様方、どうぞよろしくお願いいたします！



田植え体験の様子(5年生)

▼ 大学や企業との連携を進めています！



大学から来られた 18 名の実習の学生さん

若江小では、通常の教育実習の受け入れに加えて、各大学の短期間の体験実習要望にも協力しています。6 月中旬には、大阪教育大学の学生さん 18 名の 1 日実習を受け入れ、1 年から 6 年までの全学級や支援学級、通級の子もたちと関わっていただきました。また企業との連携も大切にしています。今年も、サントリー、カルビー、ケロッグ、ロッテ、クレハ、日清食品等から教材提供を受け授業を予定しています。どの教材が、どの学年になるのかはお楽しみに！

令和7（2025）年 7月行事予定				東大阪市立若江小学校	
日	曜	学校行事	学年行事	地域・PTA等	
1	火	相談員来校 ソフトボール準決勝@成和小、石川晋先生自主研修			
2	水	ホランイ・チングデー（2年生）、15:30四校園人権研修@若中			
3	木		6年プール撮影		
4	金	懇談手紙配布予定			
5	土	欢聚一堂歡聚一堂			
6	日				
7	月	集会	6年プール撮影予備日		
8	火	教職員研修13:20下校			
9	水	林間保護者説明会15:00@5-1教室 ホランイ・チングデー（1年）			
10	木	放課後学習			
11	金	⑤校内研究授業（3・5年）当該クラス以外は13時20分下校			
12	土				
13	日				
14	月	ホランイ（6年生）			
15	火	個人懇談会13:20下校			
16	水	個人懇談会13:20下校	6年非行防止③@体育館		
17	木	個人懇談会13:20下校			
18	金	個人懇談会13:20下校 給食終了	4年ひまわり交流会③		
19	土				
20	日				
21	月	海の日			
22	火	3時間授業11:35下校、15:00校内人権研修			
23	水	3時間授業11:35下校 終業式① 大掃除②			
24	木				
25	金				
26	土				
27	日				
28	月				
29	火	夏休み英語村 サマースクール			
30	水	夏休み英語村			
31	木	なにわ研			
8月	6日(火)平和登校日、11日(月)～16日(土)学校閉庁日、26日(火)二学期始業式				

えいようさんしよく 食べ物のはたらきによって
栄養三色 3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
- ※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にご覧ください。
- 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
- ※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。

- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

七タすまし汁 3日(木)

7月7日は七タです。行事食として知られているそうめんは、縄のように編み上げた中国のお菓子「索餅」が起源だと言われています。中国には「七タ」に索餅を神様にお供えし、無病息災を祈る」という風習があります。日本では、同じ小麦粉で作られたそうめんが供えられ、食べられるようになりました。

また、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てているとも言われています。給食では、「七タすまし汁」がです。

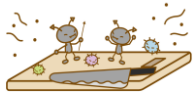
そうめんの代わりにビーフンを、かまぼこは黄色の星形になっています。



区 分		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ 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				食物せんい g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学 年	7月の東大阪市平均栄養量	605	(17.1%) 25.9	(33.3%) 22.4	2.4	359	83	2.6	213	0.38	0.52	19	4.7
	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

食中毒に気をつけよう

- 【1】せっけんで手をよく洗いましょう。
- 【2】冷蔵庫の詰め込みすぎに注意
しましう。
- 【3】台所はいつも清潔に。ふきんや
まな板の消毒も忘れずにしましう。
- 【4】調理したものはすぐに食べましう。



1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)																							
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		コッペパン		乳		牛乳															
スープに				ひじきのサラダ				かんこくにくじゃが				えびとこまつなの ガーリックソテー				たなばたすましじる◇				けいにくのあげてりに				クリームスープ				さんしよくサラダ							
鶏肉 10 赤 バラベーコン 6 〃 じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 〃 キャベツ 20 〃 パセリ 0.05 〃 鳥がらスープ 〃 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう				ひじき 1.5 赤 サラダ油 0.5 黄 こいくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 黄 ツナ(かんづめ) 10 赤 にんじん 5 緑 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) 〃 黄				豚肉 25 赤 にんにく 0.1 緑 土しょうが 0.3 〃 ごま油 1 黄 じゃがいも 65 〃 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 〃 にら 5 〃 白ごま 1 黄 さとう 1.7 〃 こいくちしょうゆ 4 〃 赤みそ 1 赤 とうぼんじゃん 0.2				えび 25 緑 むきえび 20 赤 酒 1 黄 たまねぎ 10 緑 京あげ 5 赤 にんにく 0.1 緑 サラダ油 0.3 黄 うすくちしょうゆ 1.2 塩 0.05 こしょう				ビーフン 7 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 25 〃 油あげ 3 赤 ほししいたけ 0.4 緑 星形かまぼこ 5 赤 青ねぎ 5 緑 うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 〃 赤				鶏肉 55 赤 でんぷん 9 黄 揚げ油 8 〃 こいくちしょうゆ 2.2 みりん 0.9 黄 さとう 1.4 〃				鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 〃 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 〃 パセリ 0.05 〃 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 〃 〃 小麦粉 5 黄 バター 2 〃 サラダ油 2 〃 塩 0.5 こしょう				キャベツ 25 緑 きゅうり 5 〃 にんじん 5 〃 スイートコーン 10 〃 和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)				いちごジャム 1袋(10) 黄			
乳 ココアバター 1袋(10) 黄								しそのふりかけ 1袋(0.8) 緑																											
エネルギー kcal		たんぱく質 g		しつ g		食塩 g																													
633		23.7		27.9		2.5		537		24.5		14.8		1.7		606		28.3		19.1		1.6		646		26.0		25.8		2.6					

8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)																			
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		練乳ツイストパン		乳		牛乳											
<u>ワンタンスープ</u>				<u>ミンチカツ</u>				<u>たまねぎのみそしる</u>				<u>ごもくまめ</u>				<u>すましじる</u>				<u>さばのにつけ</u>				<u>なすとベーコンの スパゲティ</u>				<u>えだまめと やさいのサラダ</u>			
豚肉 15 赤 ワンタンの皮 5 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 〃 太もやし 10 〃 青ねぎ 5 〃 鳥がらスープ 〃 赤 うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう				ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄				とうふ 20 赤 油あげ 5 〃 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 〃 えのきたけ 5 〃 青ねぎ 5 〃 みそ 5 赤 赤みそ 5 〃 だし汁 〃				だいず 10 赤 鶏肉 15 〃 たけのこ 5 緑 にんじん 5 〃 こんにゃく 10 〃 さとう 1 黄 みりん 2 〃 こいくちしょうゆ 2				鶏肉 10 赤 かまぼこ 5 〃 とうふ 25 〃 はくさい 25 緑 にんじん 10 〃 えのきたけ 10 〃 青ねぎ 5 〃 うすくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 だし汁 〃 赤				さば 1切(50) 赤 土しょうが 1.5 緑 さとう 3.6 黄 こいくちしょうゆ 4.8 みりん 1.6 黄 酒 1 〃				スパゲティ 25 黄 バラベーコン 20 赤 長なす 20 緑 ピーマン 4 〃 たまねぎ 30 〃 にんにく 0.05 〃 オリーブ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 〃 トマトケチャップ 7 緑 トマトピューレ 7 〃 塩 0.1 こしょう 〃 バジル 0.02 緑 卓上粉チーズ(クラス1本) 〃 赤				キャベツ 20 緑 にんじん 5 〃 スイートコーン 5 〃 むきえだまめ 8 〃 マヨネーズ(クラス1本) 〃 黄			
卵				ミルクプリン				フルーツゼリー 【ミルクプリン代替ゼリー】				1こ(40) 赤				1こ(50) 黄															
651		26.5		26.7		3.2		549		25.1		17.6		2.0		647		29.6		27.7		2.2		705		24.2		30.8		2.1	

令和7年7月分(Dグループ)

小 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

14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)																							
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳																		
<u>とうふとわかめのスープ</u>				<u>あじのなんばんづけ</u>				<u>トマトのスープ</u>				<u>ひじきとウインナーのソテー</u>				<u>なつやさいのポークカレー</u>				<u>ごぼうサラダ</u>				<u>ふのみそしる</u>				<u>キムチどんぶり</u>				<u>ベジタスープ</u>				<u>てりやきハンバーグ</u>			
鶏肉	15	赤	あじ	1切(40)	赤	豚肉	10	赤	ロングソーセージ	10	赤	豚肉	30	赤	ささがきごぼう	30	緑	油あげ	3	赤	豚肉	35	赤	豚肉	10	赤	ハンバーグ	1こ(50)	赤	緑									
ほしわかめ	0.7	〃	でんぶん	7	黄	たまご	20	〃	ひじき	1.5	〃	土しょうが	0.6	緑	にんじん	5	〃	ふ	2	黄	キムチ	25	緑	ちくわ	5	〃	しめじ	4	〃	黄									
とうふ	30	〃	揚げ油	6	〃	トマト	25	緑	ごま油	0.3	黄	にんにく	0.1	〃	うすくちしょうゆ	1.2	〃	じゃがいも	25	〃	青ねぎ	3	〃	はるさめ	5	〃	さとう	1	〃	黄									
チンゲンサイ	15	緑	たまねぎ	10	緑	レタス	10	〃	こいくちしょうゆ	1	〃	サラダ油	0.5	黄	白ごま	0.5	黄	にんじん	10	緑	たまねぎ	20	〃	キャベツ	20	緑	みりん	1	〃	〃									
にんじん	10	〃	にんじん	3	〃	たまねぎ	10	〃	みりん	1.5	黄	赤ぶどう酒	1	〃	ごまクリームドレッシング (クラス1本)	〃	〃	青ねぎ	5	〃	にんじん	5	〃	にんじん	5	〃	こいくちしょうゆ	1.5	〃	〃									
鳥がらスープ	〃	赤	青ねぎ	3	〃	パセリ	0.05	〃	スイートコーン	15	緑	じゃがいも	20	〃				みそ	10	赤	サラダ油	0.5	黄	太もやし	15	〃	でんぶん	0.3	〃	黄									
うすくちしょうゆ	3.2		す	2.5		鳥がらスープ	3.5	赤	にんじん	5	〃	たまねぎ	20	緑				だし汁	〃	〃	さとう	0.5	〃	青ねぎ	5	〃													
塩	0.2		さとう	3.2	黄	うすくちしょうゆ	0.4		ごま油	0.2	黄	長なす	10	〃							酒	0.5	〃	土しょうが	0.3	〃													
こしょう			こいくちしょうゆ	2.5		塩			こしょう			ズッキーニ	10	〃							こいくちしょうゆ	2	〃	鳥がらスープ	〃	赤													
						こしょう						トマト(かんづめ)	8	〃							塩	0.1	〃	酒	0.5	黄													
												りんご	6	〃							こしょう			うすくちしょうゆ	3.5	〃													
												さとう	0.5	黄										みりん	0.5	黄													
												トマトケチャップ	2	緑										塩	0.4														
												ウスターソース	2	〃										こしょう															
												こいくちしょうゆ	0.5	〃																									
												牛乳	5	赤																									
												粉チーズ	4	〃																									
												鳥がらスープ	〃	〃																									
												小麦粉	6	黄																									
												バター	2	〃																									
												サラダ油	3	〃																									
												カレー粉	0.8	〃																									
												塩	0.5	〃																									
												こしょう		〃																									
565	26.1		18.0	2.0		594	23.4		25.6	2.8		637	22.6		22.5	2.3		554	23.2		17.4	2.9		612	29.4		23.4	3.4											

夏やさいを
食べよう



今月の給食では、、、

- ゴーヤチャンプルー 7日(月)
- えだまめとやさいのサラダ 11日(金)
- なすとベーコンのスパゲティ 11日(金)
- トマトのスープ 15日(火)
- 夏やさいのポークカレー 16日(水)

などで夏やさいを使います。



夏の食生活 ～夏バテを防ぐために～

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？
バランスの良い食事をとらないと、栄養がたよってしまい、疲れて動けなくなって
しまいます。

① 朝ごはんを
しっかり食べよう！



② のどがかわいたら
麦茶や牛乳を
飲もう！



③ 旬の夏やさいを
食べよう！



④ 卵、肉、魚などの
たんぱくしつを
しっかりとろう！



給食のレシピ

ゴーヤチャンプルー 7日(月)

- ①にんじんはせん切り、とうふは1.5cmのさいの目
切りにする。ゴーヤはたて半分に切り、わたと
種をきれいにとり、0.3cmの半月切りにする。
- ②もやしとゴーヤは塩ゆでをしておく。
- ③ごま油で豚肉を炒め、塩、こしょう、酒を
加える。にんじんを炒めてやわらかくなったら、
ゆでたてのとうふとこいくちしょうゆを加える。
最後にもやしとゴーヤ、花かつおを入れて
仕上げる。

広告

毎日の食卓に、健康百菜！



※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所
「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています！

本店	住 所	東大阪市荒北1-5-50
	TEL	06(6747)1831(イーザイ)
吉田店	住 所	東大阪市島之内2丁目9番21
	TEL	072(960)1831(イーザイ)
東花園店	住 所	東大阪市吉田6-2-45
	TEL	072(966)8318(ヤサイヤ)

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。