柏田小だより

東大阪市立柏田小学校長　野々村礼二　2023 年 2 月 28 日発行

＃ 日曜参観、学級懇談会を実施しました！

2 月の日曜参観では、お忙しいなか授業参観や学級懇談会にご協力ありがとうございました。当日は各学年とも、子ども達の 1 年の成長の一端を、保護者の皆様に見ていただけたかと思います。なかでも 4 年生は、久々に「10 歳の記念式典」を開催し、これまでの 10 年間の生い立ちを振り返るとともに、将来への夢や希望を 1 人ひとりが堂々と語ってくれました♪

4 年生「10 歳の記念式典」より

3 年生の社会見学風景

＃ 鴻池新田会所を見学しました！

3 年生が、国史跡・重要文化財である鴻池新田会所を社会見学で訪問しました。子ども達は管理員の方の説明を熱心に聞きながら、メモをとっていました。「故きを温ねて新しきを知る」の言葉どおり、昔の道具や建築物を見学しながら、今の生活のありがたみを感じ、これまでも、そしてこれからも大切にしていくべきものを、それぞれが学べた 1 日となりました。

＃ 授業改善に取り組んでいます！

2 月には教職員の授業改善をねらいに、ICT 先進校への視察や、研究授業の実施、市教委指導主事による訪問指導など、様々な取り組みを行いました。中でも 5 年生では、社会と国語のクロスカリキュラムによる教科横断的な情報の研究授業を実施し、指導助言に来られた同志社大学の梁陽日先生からも高い評価をいただきました。今後も教職員が一丸となって、子ども達の学力向上のために、研究と実践を重ねてまいります。

5 年生「情報」の研究授業より

昨年の卒業式風景

＃ 卒業式は 3/17(金)に挙行します！

今年は 22 名の卒業生が柏田小学校から巣立ちます。なお昨年同様、本年度もコロナ感染防止対策を考慮し、児童・保護者・教職員のみで実施致します。

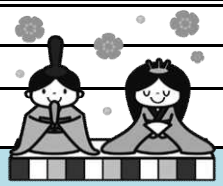
また卒業生は進学先中学校の制服等での参加をお願い致します。ご理解とご協力をお願い致します。

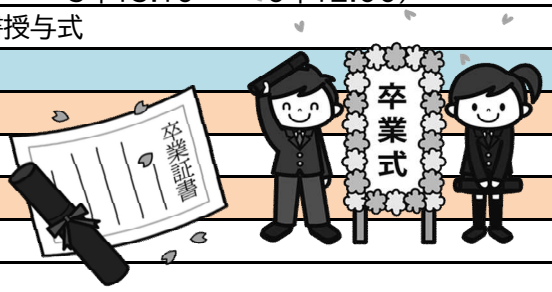
令和4年度

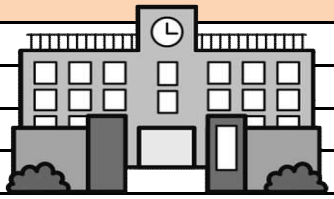
3月行事予定表

東大阪市立柏田小学校
TEL6729-5300 Fax6729-0292

日	曜	学校行事	施設開放 運動場	施設開放 体育館
1	水	6年生を送る会	サッカー	ミニバス・バレーボール
2	木	相談員来校　6年お祝い献立	サッカー	サッカー
3	金	委員会活動(下校時刻変更) 2・3年多文化共生教育出前授業	サッカー	ミニバス・空手
4	土		サッカー	ミニバス・バドミントン
5	日		ソフトボール	ミニバス
6	月	5年卒業式式場設営(1・2H)　ひまわりタイム(5H)	サッカー	卒業式場設営の為体育館使用不可
7	火	子ども文化芸術体験(6年)　SC来校	サッカー	
8	水	母国語学級修了式	サッカー	
9	木	6年奉仕活動　6年iPad使用終了	サッカー	
10	金	6年給食終了　朋友・国際学級修了式	サッカー	
11	土		校庭開放・サッカー	
12	日		ソフトボール	
13	月	SC来校	サッカー	
14	火		サッカー	
15	水	卒業式予行(10:00開式)	サッカー	
16	木	第50回卒業式準備(下校時刻変更:2年13:30 1・3・4年14:15　5年15:10　6年12:00)	サッカー	
17	金	第50回卒業証書授与式	サッカー	
18	土		サッカー	ミニバス・バドミントン
19	日		グランドゴルフ・ソフトボール	ミニバス
20	月		サッカー	ミニバス・バドミントン
21	火	春分の日	サッカー	サッカー
22	水		サッカー	ミニバス・バレーボール
23	木	1～5年給食終了	サッカー	サッカー
24	金	修了式(10:45下校)	サッカー	ミニバス・空手
25	土	春季休業開始(3/25～4/9)	サッカー	ミニバス・バドミントン
26	日		ソフトボール	ミニバス
27	月		サッカー	ミニバス・バドミントン
28	火		サッカー	ミニバス・空手
29	水		サッカー	ミニバス・バレーボール
30	木		サッカー	サッカー
31	金		サッカー	ミニバス・空手







4月の主な行事予定

5日(水)入学式準備(新2・6年登校)　6日(木)第53回入学式　10日(月)始業式・着任式
11日(火)離任式　12日(水)給食開始　14日(金)6年全国学力調査WEB質問回答日
17日(月)5・6年参観・懇談　尿検査1次①　18日(火)6年全国学力調査　5年すくすくテスト　19日(水)1年給食開始　20日(木)3・4年参観・懇談　21日(金)1・2年参観・懇談　尿検査1次②
24日(月)家庭訪問(～28日(金))　25日(火)心臓検診1次

令和5年3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

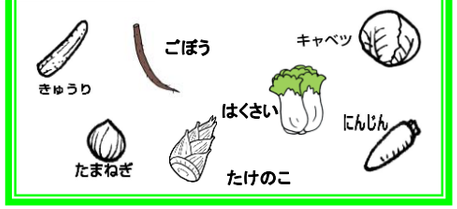
栄養三色

食べ物のはたらきによって
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



地産地消の取り組み

《今月の大阪府内産の食材》

「 米 」 1日(水) 3日(金) 8日(水)
10日(金) 15日(水) 22日(水)

「ヒノヒカリ」という種類の米です。「ヒノヒカリ」は、「コシヒカリ」と「黄金晴」から生まれた米で、西日本でたくさん作られています。

地場産(市・府内産)を使用した献立マーク >>>

チキンヌードルスープ　8日(水)

8日の給食の「ジャンバラヤの具」と「チキンヌードルスープ」は、どちらもアメリカ料理です。

チキンヌードルスープは、鶏肉と野菜、エッグヌードルという短いパスタを入れますが、給食では、スパゲティを短くしたものを入れています。消化がよく、たんぱく質もとれて、からだがあたたまるので、風邪をひいたときや体調が悪いときに、家庭でよく食べられているそうです。

2日(木)

6年生のセレクトデザートは、ロールケーキ・プチケーキ(チョコ)・プチケーキ(いちご)・いちごジュレの4種類のデザートの中から、事前に選んでおいたものを食べます。

1～5年生

半減量うずまきパン

レタスのスープ

鶏肉	15	赤
たまご	25	〃
レタス	20	緑
にんじん	10	〃
はるさめ	2	黄
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.5	
こしょう		
ごま油	0.1	黄

牛乳

トンカツ

トンカツ	2こ(50)	赤
油	6	黄
合わせソース(クラス1本)		

カットポテトフライ

カットポテト	30	黄
油	3	〃
塩	0.05	

ロールケーキ

1こ(40) 黄

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A μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物せんい g
666	28.0	31.8	2.6	299	61	2.1	260	0.77	0.75	18	2.2

6年生

半減量うずまきパン

レタスのスープ

鶏肉	15	赤
たまご	25	〃
レタス	20	緑
にんじん	10	〃
はるさめ	2	黄
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.5	
こしょう		
ごま油	0.1	黄

牛乳

にこみハンバーグ

ハンバーグ	1こ(50)	赤
たまねぎ	15	緑
マッシュルーム	3	〃
サラダ油	0.5	黄
トマトケチャップ	7	緑
トマトピューレ	3	〃
ウスターソース	1	
赤ぶどう酒	0.5	黄
さとう	0.3	〃
塩	0.2	
こしょう		

えびフライ

えびフライ	1こ(35)	赤
油	4	黄

カットポテトフライ

カットポテト	30	黄
油	3	〃
塩	0.05	

ブロッコリー

ブロッコリー	20	緑

デザート(セレクト)

1こ(40) 黄

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A μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物せんい g
711	32.3	35.5	3.2	389	83	2.9	287	0.49	0.77	45	4.9

1日(水)

ごはん

たまねぎのみそしる

とうふ	20	赤
豚肉	10	〃
油あげ	5	〃
たまねぎ	30	緑
にんじん	5	〃
青ねぎ	5	〃
みそ	5	赤
赤みそ	5	〃
だし汁		〃

牛乳

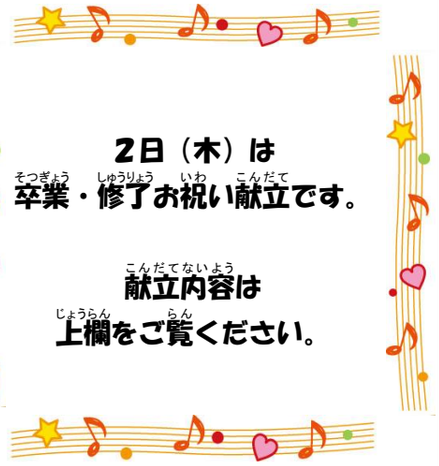
ごもくまめ

だいず	10	赤
鶏肉	15	〃
れんこん	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	

じゃこのつくだに

ちりめんじゃこ	5	赤
白ごま	0.3	黄
さとう	1	〃
こいくちしょうゆ	1	
みりん	1	黄

582	26.9	14.8	2.4	351	124	2.5	170	0.36	0.44	9	4.0



3日(金)

ごはん

すましじる

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	2.7	
塩	0.4	
だし汁		赤

牛乳

ぶたにくのしょうがやき

豚肉	40	赤
サラダ油	0.5	黄
塩	0.2	
こしょう		
たまねぎ	30	緑
みそ	1.2	赤
さとう	1.6	黄
みりん	0.8	〃
酒	0.8	〃
こいくちしょうゆ	2.4	
土しょうが	0.5	緑
でんぷん	0.2	黄

さけのふりかけ

1袋(3.3) 赤

587	26.0	17.4	2.3	348	137	1.8	160	0.53	0.51	12	2.3

6日(月)

練乳ツイストパン

ポトフ

バラベーコン	10	赤
ロングソーセージ	20	〃
だいこん	30	緑
キャベツ	20	〃
にんじん	15	〃
たまねぎ	30	〃
鳥がらスープ		赤
うすくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
黒こしょう		

牛乳

ひじきのサラダ

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	〃
ごまクリーミードレッシング		黄
(クラス1本)		

ヨーグルト

1こ(100) 赤

713	27.0	31.4	2.6	471	86	1.6	300	0.74	0.89	22	4.7

7日(火)

赤飯◇

米	49	黄
もち米	21	〃
ゆであずき	12	赤
塩	0.8	

なのはなのかきたまじる

鶏肉	10	赤
たまご	25	〃
とうふ	20	〃
菜の花	5	緑
はくさい	25	〃
にんじん	5	〃
うすくちしょうゆ	2.7	
塩	0.4	
だし汁		赤

牛乳

さわらのさいきょうやきふう◇

さわら	1切(50)	赤
でんぷん	7	黄
油	6	〃
みそ	3	赤
酒	1	黄
みりん	2	〃
さとう	2	〃

きんぴらごぼう

ちくわ	5	赤
ささがきごぼう	12	緑
にんじん	5	〃
白ごま	0.3	黄
サラダ油	0.2	〃
さとう	0.7	〃
こいくちしょうゆ	1.3	
みりん	0.5	黄
ごま油	0.2	〃

701	29.2	24.0	2.8	308	99	2.4	216	0.26	0.68	14	2.5

8日(水)

ごはん

チキンヌードルスープ◇

鶏肉	20	赤
スパゲティ	6	黄
にんじん	10	緑
たまねぎ	10	〃
キャベツ	15	〃
スイートコーン	5	〃
セロリ	1	〃
パセリ	0.5	〃
にんにく	0.02	〃
鳥がらスープ		赤
サラダ油	0.3	黄
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.5	
こしょう		

牛乳

ジャンバラヤのぐ

バラベーコン	10	赤
にんにく	0.1	緑
土しょうが	0.2	〃
サラダ油	0.5	黄
ロングソーセージ	10	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	〃
トマト(かんづめ)	10	〃
トマトケチャップ	12	〃
ウスターソース	2	
こいくちしょうゆ	0.5	
チリパウダー	0.05	
塩	0.1	
こしょう		

583	21.0	16.4	2.4	260	65	1.2	241	0.35	0.41	22	2.7

9日(木)

コッペパン

ベジタスープ

豚肉	10	赤
ちくわ	5	〃
はるさめ	5	黄
キャベツ	20	緑
にんじん	5	〃
太もやし	15	〃
青ねぎ	5	〃
土しょうが	0.3	〃
鳥がらスープ		赤
酒	0.5	黄
うすくちしょうゆ	3	
みりん	0.5	黄
塩	0.5	
こしょう		

牛乳

けいにくのからあげ

鶏肉	55	赤
土しょうが	1	緑
にんにく	0.2	〃
こいくちしょうゆ	2.5	
みりん	1	黄
でんぷん	11	〃
油	8	〃

ココアバター

1袋(10) 黄

762	29.8	34.0	2.8	338	70	1.9	142	0.71	0.75	15	3.0

10日(金)

ごはん

ポークカレー

豚肉	30	赤
土しょうが	0.6	緑
にんにく	0.1	〃
サラダ油	1	黄
赤ぶどう酒	1	〃
じゃがいも	35	〃
にんじん	20	緑
たまねぎ	40	〃
りんご	6	〃
トマトケチャップ	3	〃
ウスターソース	2	
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	
さとう	0.5	黄
塩	0.5	
こしょう		

牛乳

もやしサラダ

にんじん	5	緑
太もやし	35	〃
きゅうり	10	〃
白ごま	1	黄
す	2	
こいくちしょうゆ	1.2	
サラダ油	0.5	黄
さとう	1	〃
塩	0.2	
こしょう		

ふくじんづけ

10 緑

キャンディがたチーズ

1こ(5) 赤

683	24.0	21.4	2.4	365	74	1.6	333	0.48	0.49	22	5.0

令和5年3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

13日(月)

コッペパン
クリームスープ

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	0.5	〃
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		

牛乳
ごぼうサラダ

ささがきごぼう	30	緑
にんじん	5	〃
うすくちしょうゆ	1.2	
白ごま	0.5	黄
ごまクリーミードレッシング		〃
(クラス1本)		

ミニフルーツゼリー
1こ(23)　黄

717 | 25.9 | 28.6 | 2.7 | 401 | 80 | 1.5 | 313 | 0.70 | 0.77 | 33 | 6.2

14日(火)

ごはん
マーボーどうふ

豚ひき肉	25	赤
とうふ	85	〃
にんじん	10	緑
たけのこ	10	〃
ほししいたけ	0.5	〃
青ねぎ	10	〃
土しょうが	0.5	〃
サラダ油	0.5	黄
みそ	4	赤
豆みそ	3	〃
こいくちしょうゆ	1	
さとう	1	黄
みりん	0.6	〃
とうばんじゃん	0.2	
でんぷん	0.6	黄
こしょう		

牛乳
バンサンスー

はるさめ(マロニー)	7	黄
きゅうり	25	緑
にんじん	5	〃
す	2.5	
うすくちしょうゆ	1.5	
ごま油	0.3	黄
さとう	1.5	〃
塩	0.2	

つぼづけ
10　緑

こざかなミックス
1袋(5)　赤

625 | 26.0 | 17.9 | 2.3 | 420 | 187 | 3.1 | 205 | 0.42 | 0.45 | 11 | 3.0

15日(水)

ごはん
だんごじる

鶏肉	15	赤
白玉もち	25	黄
かまぼこ	5	赤
はくさい	20	緑
にんじん	5	〃
青ねぎ	5	〃
うすくちしょうゆ	2.7	
塩	0.4	
だし汁		赤

牛乳
せんぎりだいこんのいためもの

せん切り大根	4.5	緑
にんじん	5	〃
ひら天	8	赤
京あげ	7	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	1.5	〃
こいくちしょうゆ	2.5	
だし汁		赤

しぐれに

牛肉	20	赤
土しょうが	0.2	緑
さとう	1	黄
こいくちしょうゆ	2	
みりん	2	黄
酒	0.5	〃

629 | 23.3 | 17.0 | 2.0 | 300 | 63 | 1.7 | 162 | 0.20 | 0.41 | 10 | 2.2

16日(木)

20g減量コッペパン
かやくうどん

うどん	60	黄
鶏肉	20	赤
かまぼこ	5	〃
油あげ	5	〃
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	〃
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
みりん	0.5	黄
だし汁		赤

牛乳
ぶたにくとキャベツのいためもの

豚肉	35	赤
にんにく	0.05	緑
塩	0.1	
こしょう		
酒	0.5	黄
サラダ油	0.5	〃
キャベツ	40	緑
ピーマン	3	〃
やき肉のたれ	3.5	
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.2	黄

いちごジャム
1袋(10)　黄

586 | 27.7 | 19.5 | 2.8 | 308 | 71 | 1.2 | 162 | 0.70 | 0.67 | 24 | 3.2

20日(月)

コッペパン
ハヤシシチュー

牛肉	35	赤
にんにく	0.07	緑
サラダ油	1	黄
赤ぶどう酒	2	〃
じゃがいも	35	〃
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	〃
しめじ	3	〃
トマトケチャップ	10	〃
トマトピューレ	3	〃
ウスターソース	2	
さとう	0.5	黄
こいくちしょうゆ	1	
粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ		〃
小麦粉	6	黄
バター	2	〃
サラダ油	3	〃
塩	0.3	
こしょう		

牛乳
コーンサラダ

きゅうり	25	緑
にんじん	5	〃
スイートコーン	15	〃
コールスロードレッシング		黄
(クラス1本)		

キャンディがたチーズ
1こ(5)　赤

760 | 26.8 | 33.4 | 2.8 | 388 | 72 | 1.6 | 310 | 0.66 | 0.76 | 24 | 4.7

せきはん赤飯

どうしてお祝いの時に、赤飯を食べるのでしょうか？

今から3000年ほど前に、日本に最初に伝わった米は、赤米でした。日本で赤米が作られていた頃、米は大変貴重だったので、人々は赤米を神様にお供えし、お祝いの時にしか食べませんでした。白い米が作られ始めてからも、その風習が残り、小豆を入れて、赤く色をつけた赤飯を炊いてお祝いするようになったそうです。

22日(水)

ごはん
ふくめに

鶏肉	20	赤
ごぼう天	10	〃
厚あげ	20	〃
こんにゃく	10	緑
じゃがいも	60	黄
にんじん	20	緑
さとう	1.8	黄
こいくちしょうゆ	4.5	

あじつけのり
1袋(2.3)　赤

牛乳
きゅうりとじゃこのすのもの

☆

きゅうり	30	緑
ほしわかめ	0.5	赤
白ごま	1	黄
す	3	
さとう	1.3	黄
うすくちしょうゆ	1.3	
みりん	1	黄

★

ちりめんじゃこ	4	赤
す	0.8	
さとう	0.8	黄

☆と★は別の食缶に入っています。

588 | 23.2 | 14.5 | 1.8 | 344 | 96 | 1.9 | 306 | 0.26 | 0.47 | 34 | 3.3

23日(木)

コッペパン
ワンタンスープ

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	
塩	0.5	
こしょう		

牛乳
ほきフライ

ほきフライ	1こ(50)	赤
油	6	黄

ゆでキャベツ

キャベツ	25	緑
合わせソース		
(クラス1本)		

613 | 27.0 | 20.0 | 3.0 | 322 | 66 | 1.7 | 161 | 0.77 | 0.73 | 22 | 3.7

旬の食材：鰆(さわら)

7日(火)　○さわらの西京やき風

さわらという漢字は、魚へんに春と書きます。字が表すように春においしくなる魚です。

大きくなると、1mにもなりますが、50cmくらいのものを関東では「さごち」、関西では「さごし」と呼びます。関東では、卵を産む前の冬にとれる「寒鰆」が好まれ塩焼きにしてよく食べるそうです。関西では、春にとれる鰆がよく食べられます。

食べ方もさしみ、焼き物、揚げ物、押しずしなどいろいろです。春の食材を味わって食べましょう。

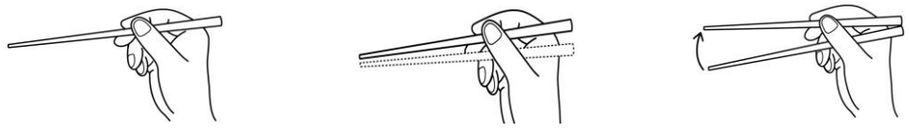
ふり返ってみよう。

今年度をふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。

(　)食事の前には石けんできれいに手を洗った。
(　)協力して食事の準備をした。
(　)食事のあいさつをきちんとした。
(　)よくかんで食べた。
(　)よい姿勢で食べた。
(　)おはしを正しい持ち方で使えた。
(　)好ききらいなく食べた。
(　)食器をていねいにあつかった。
(　)後片付けまできちんとできた。

はしの持ち方レッスン

①えんぴつを持つように1本を持つ。　②点線の部分にもう1本を入れる。　③上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう。



区分		エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ 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 A μgRE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	食物せんい g
中学年	3月の東大阪市平均栄養量	653	(16.0%) 26.1	(31.4%) 22.8	2.5	348	90	1.9	229	0.53	0.61	19	3.5
	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。

広告

毎日の食卓に、健康百菜！
新鮮・安全・安心・エコ野菜
健康百菜
JAグリーン大阪

※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　東大阪市荒本北1－5－50　TEL　06(6747)1831(イーヤサイ)
吉田店　住所　東大阪市島之内2丁目9番21　TEL　072(960)1831(イーヤサイ)
東花園店　住所　東大阪市吉田6－2－45　TEL　072(965)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。

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』　◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。　◎『早寝・早起き・朝ごはん』