

食べ物ははたらきによって3つのなかまに分けられます。



・からだのちょうしをととのえる

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯は一生、使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。給食では、歯と口の健康週間の6日(木)に「だいちとじゃこのあまからあげ」が「かみかみ献立」として登場します。

◎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。

◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課 ◎この用紙は再生紙を使用しています。

令和6年6月分(Dグループ)

学校給食予定献立表

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)			
すしめし (米 70 黄 合わせ酢 9.5)		牛乳 けいにくのあげてりに 鶏肉 55 赤 でんぶん 9 黄 揚げ油 8 黄 こいくちしょうゆ 2.2 黄 みりん 0.9 黄 さとう 1.4 黄		食パン たまごスープ 鶏肉 15 赤 たまご 25 黄 スイートコーン 10 緑 にんじん 10 黄 たまねぎ 20 黄 パセリ 0.5 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう		牛乳 ベーコンポテト バラベーコン 10 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 10 黄 パセリ 0.3 黄 サラダ油 0.2 黄 にんにく 0.05 黄 塩 0.25 黄 こしょう		ごはん ビーフンスープ 鶏肉 15 赤 ビーフン 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 黄 青ねぎ 5 黄 鳥がらスープ 2.7 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 塩 0.3 赤 こしょう		牛乳 キムチどんぶり 豚肉 35 赤 キムチ 25 緑 青ねぎ 3 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 5 黄 サラダ油 0.5 黄 さとう 0.5 黄 酒 0.5 黄 こいくちしょうゆ 2 黄 塩 0.1 黄 こしょう		ごはん もずくじる 鶏肉 15 赤 もずく 10 黄 かまぼこ 5 黄 とうふ 20 黄 にんじん 10 緑 はくさい 15 黄 えのきたけ 10 黄 青ねぎ 5 黄 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.2 黄 だし汁(削り節・こんぶ)		牛乳 にしんのかばやき にしん 1切(40) 赤 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 酒 1.3 黄 白ごま 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄		練乳ツイストパン えだまめポターージュ 鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 黄 えだまめペースト 25 緑 むきえだまめ 5 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 2 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 黄 バター 2 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.5 黄 こしょう		牛乳 ペンネナポリタン ペンネ 15 黄 ロングソーセージ 10 赤 にんにく 0.05 黄 サラダ油 0.5 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 5 黄 ピーマン 4 黄 トマト(かんづめ) 10 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 0.5 黄 さとう 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう	
641	32.5	20.8	3.0	597	29.3	25.0	3.4	525	23.6	16.2	2.3	594	31.1	19.8	2.2	702	29.6	30.6	3.0
24日(月)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
ごはん ハヤシシチュー 牛肉 30 赤 にんにく 0.07 黄 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 黄 じゃがいも 35 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 40 黄 しめじ 3 黄 トマトケチャップ 10 黄 トマトピューレ 3 黄 ウスターソース 2 黄 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 乳 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 黄 バター 2 黄 サラダ油 3 黄 塩 0.3 黄 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 黄 うすくちしょうゆ 1.2 黄 白ごま 0.5 黄 ごま油(ミドレッシング) (クラス1本)		コッペパン トマトのスープ 豚肉 10 赤 たまご 20 黄 トマト 25 黄 レタス 10 黄 たまねぎ 10 黄 パセリ 0.5 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう		牛乳 ほきフライ ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄		ごはん すましじる かまぼこ 5 赤 とうふ 25 黄 はくさい 25 黄 にんじん 10 黄 えのきたけ 10 黄 青ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.2 黄 だし汁(削り節・こんぶ)		牛乳 ごもくめ だいず 10 赤 たけのこ 5 黄 にんじん 5 黄 こんにやく 10 黄 きざみ昆布 0.3 黄 さとう 1 黄 みりん 2 黄 こいくちしょうゆ 2 黄		5g減量ごはん かやくうどん うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 黄 油あげ 5 黄 にんじん 10 黄 青ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 5 黄 塩 0.1 黄 みりん 0.5 黄 だし汁		牛乳 にらぶた 豚肉 35 赤 土しろうが 0.1 黄 にんにく 0.05 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.5 黄 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 40 黄 にら 5 黄 こいくちしょうゆ 2 黄 さとう 1 黄		コッペパン ベジタスープ 鶏肉 10 赤 ちくわ 5 黄 はるさめ 5 黄 キャベツ 20 黄 にんじん 5 黄 太もやし 15 黄 青ねぎ 5 黄 土しろうが 0.3 黄 鳥がらスープ 1 赤 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 3 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう		牛乳 カレーパンのぐ 豚ひき肉 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 5 黄 ピーマン 5 黄 サラダ油 0.5 黄 カレー粉 0.5 黄 トマトケチャップ 5 黄 トマトピューレ 7 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 さとう 0.3 黄 のうこうソース 1.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう	
667	21.5	25.8	2.3	584	27.9	21.7	3.1	526	24.6	13.2	1.7	568	28.5	15.0	1.9	581	28.5	20.6	3.5

☆6月は食育月間☆

ちいき しょうぶんか りかい ふか
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。

『生節のおしずし』は祭りや祝いのときに
食べられていた、河内地区の郷土料理です。

17日(月)の給食では生節を甘辛く炊いた
生節のそぼろが登場します。



なまぶし
生節の
おしずし



～地場産物を給食に～

ひがしおおさかしなさいん しょうざい
《 東大阪市内産の食材 》

「米」 6日(木) 12日(水) 13日(木)

「こめ」 20日(木) 26日(水) 27日(木)

6月は、市内でとれた「たまねぎ」を一部の
学校で使用する予定です。使用日或使用校
などの詳細は、学校へ配布する「地産地消
だより」やウェブサイトなどでお知らせします。

じばさん、しふないさん、しょう、こんだて
地場産(市・府内産)を使用した献立マーク

にら豚 ～大分県の郷土料理～

27日(木)

＜にら豚とは＞

にら豚は、大分県で40年以上前から親しまれて
いる郷土料理の一つです。

大分県の中華料理店が、近くで働いている人が
昼食を食べるために行列をつくっているのを見て、
早く調理ができて、食べ応えがあるメニューとして
考案したのが始まります。

その後、にらの産地でもある大分県では、様々な

アレンジがされた「にら豚」が多くの店で提供され、
家庭料理としても親しまれています。

＜作り方＞

- ① 土しろうが・にんにくはみじん切り、キャベツは
たんざく切り、にらは2cmの長さに切る。
- ② サラダ油で土しろうが、にんにく、豚肉を炒め、
塩、こしょう、酒を加える。
- ③ キャベツを入れてさらに炒める。
- ④ こいくちしょうゆ、さとうで味を整え、にらを入れて
仕上げる。

広告

畑のつづき



JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に!!

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店 東大阪市内下町2-3-1 【営業時間】午前10時～午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】土・日・祝日

長瀬店 東大阪市長瀬西1-20-13 【営業時間】午前10時～午後2時
TEL 06-6748-0140 【定休日】土・日・祝日

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。