食塩

2.4

#### 食予定献立

東大阪市教育委員会 (公財)東大阪市学校給食会



もとになる

えいようさんしょく

栄養三色

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。





区 分

11月の東大阪市平均栄養量



仓恒相当是

2.4

2.0未滞

◎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。

ナトリウム カルシウム マグネシウム

351

350

82

50

2.0

3.0

226

200

からだをつくる

エネルギー たんぱくしつ

25.8

◎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。

610

ししつ

21.2 ネルギーの エネルギー(





C mg

19

25

食物せんい

4.3

4.5

からだのちょうしを

ととのえる

ビタミン

B<sub>2</sub> mg

0.52

0.40

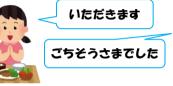
B<sub>1</sub> mg

0.38

0.40

給食ができあがるまでには、野菜などを **蒼てたり、驚をとったり、蓮んだり、調塑** したりと、たくさんの人が関わっています。 食事の際は、感謝の気持ちを込めて 「いただきます」「ごちそうさまでした」の あいさつをしましょう。

がない。 感謝の心を持って食べましょう



ごはん 牛乳 チキンヌードルスープ ジャンバラヤのぐ バラベーコン 20 6 黄 スパゲティ にんじん 6 前 10 縁 にんにく 土しょうが 0.1 緑 0.2 " たまねぎ 10 サラダ油 ロングソーセージ キャベツ 15 たまねぎ スイートコーン セロリ にんじん パセリ 0.5 ピーマン にんにく トマト(かんづめ) 0.02 12 2 0.5 鳥がらスープ サラダ油 トマトケチャップ 0.3 黄 3 ウスターソース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チリパウダー 0.5 0.05 こしょう

15.3

21.6

1日(金)

# 542 7日(木)

あき みかく	的制度
--------	-----

さつまいもには、食物繊維が多く含まれ いて便秘予防に役立ちます。

た。 給食でも、さつまいもを使った献立が登り します。家庭でも、さまざまな料理や お菓子に利用してみましょう。



〇さつまいものみそ汁 20日(水)

,	5日	(火)	6日	(水)	7日(木)	8日(金)
<b>公</b> 公	ごはん	<b>半乳</b>	ごはん	乳 <b>牛乳</b>	乳 コッペパン 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳
50	<u>わかめスープ</u>	<u>ミンチカツ</u>	たまねぎのみそしる	<u>ごもくまめ</u>	<u>クリームスープ</u> <u>コーンサラダ</u>	<u>すいとん</u> かしわのすきやき
いて 登場	鶏肉 15 赤 20 " (ほしわかめ 0.7 " とうふ 30 " とうふ 30 にんじん 5 " 高がらスープ うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3	ミンチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄 <b>ゆでキャベツ</b> キャベツ 25 緑 合わせソース (クラス1本)	とうふ 20 赤 / 20 ホ / 30 はあがったまねぎ 30 はにんじん えのきたけ 5 / 4 かそ 5 赤みそ だし汁 / 1 が	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	関内 20 赤 がラベーコン 10 " にんじん 5 " にんじん 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 " かっぱり 0.5 " サラダ油 0.5 黄 乳 牛乳 25 赤 乳 生クリーム 1 黄 かかんジャム	豚肉     15 赤     鶏肉     40 赤       だいこん     20 緑     つきこんにゃく     15 緑       にんじん     10 "     はくさい     25 "       売のきたけ     7 "     青ねぎ     7 "       油あげ     3 赤     サラダ油     0.5 黄       すいとん     25 黄     酒     0.5 "       うすくちしょうゆ     2.7     こいくちしょうゆ     3       塩     0.3
N. Carlot	こしょう	<u>のりのつくだに</u> 1袋(8) 赤		ぶたにくのあまからに         豚肉       25 赤         土しょうが       0.2 緑         さとう       0.8 黄         こいくちしょうゆ       1.6         みりん       1.6 黄         酒       0.4 "	乳、粉チース     4 赤       鳥がらスープ     "       小麦粉     5 黄       乳 バター     2 "       サラダ油     2 "       塩     0.5       こしよう	だし汁 赤 かつおでんぶ 粉かつお 2 赤白ごま 1 黄さとう 0.5 ″ こいくちしょうゆ 1.3 黄
	674 26.6	25.2 2.4	559 28.4	15.2 2.1	667 26.0 25.8 2.6	567 26.7 15.2 1.7
	12E	3(火)	13E	1(水)	14日(木)	15日(金)
	<b>→</b> 1+4.	□ 仕到	<b>→</b> 1+4.	□ 仕到	☆ 補引 ツイフトパン ☆ 生乳	一十人。 単 生到

				11.11																
					674	26.6	25.2	2.4	559	28.4	15.2	2.1	667	26.0	25.8	2.6	567	26.7	15.2	1.7
		11E	3(月)			12 E	3(火)			13	3(水)			14日	1(木)			15	3(金)	
100	乳 <b>1</b>	ミパン	乳	牛乳	5	ごはん	乳	牛乳		ごはん	乳	牛乳	乳練乳光	ノイストパン	乳	牛乳	-	ごはん	乳	牛乳
	<u>レタス0</u>	<u>フスープ</u>	ポテトサ	<u>トラダ</u>	<u>たぬきし</u>	<u> </u>	けいに	くのからあげ	マーボ	<u> </u>	バンサ	<u>ンスー</u>	スパゲラ	イミートソース	ほうれ	<i>しんそうのサラダ</i>	チキン	<u>カレー</u>	ごぼう	ナラ <u>ダ</u>
	野 野たレには鳥う塩こご 内まタんるがす しま しま しま	15 25 20 10 3 3 3 0.5 0.1 黄	じゃがいも ロングルぎ たまんじん パセリ サラダ油 塩こしょネーズ 3 卵 マークラス 1	2一ジ 7 赤緑 10 kg 5 yg 0.3 yg 0.5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 6 g 5 g 7	こんらあん はん はん かい はん はん はん はん はん がん はん がん がん かいない ないない ないない ないがい かいがい かいがい かいがい かいがい	15 # 5 # 0.2 # うゆ 2.7 0.3 1 黄	鶏肉 土しょうが にんにちし みりんぷん 揚げ ちりめこ えび ち白さら さいくん	0.2 " 2.5 " 1	豚とにたほう かまい という からんけい きょう とう といっしゃ ままい とりうん はい というがま そち かいうがい よい さい かい ままい とび こうかい かい か	10 " " 0.5 " 黄赤 " ようゆ 1 1 0.6 "	はるさらい(マ きゅんじん になっても油 さずままう な つぼづ	25 緑 5 ″ 2.5 ようゆ 1.5 0.3 黄 1.5 ″ 0.2	ス件ない かんしょう かんしょう スキない かんしょく かんしょく かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かん かんしょう かんがん カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	12.5 12.5 12.5 12.5 0.03 1 40 40 15 5 7 0.5 1 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 8 7 8 7 7 7 7 7 7	ほうれん スイート 和風柑橘h (クラ	コーン 18 "	鶏土にサ赤じにたりトウニ牛粉鳥小バサカさ塩こ肉しんラぶがじんぎ、イマス・乳手が麦タラレうしたりトウニ牛粉鳥小バサカさ塩こがが、カライン・カラにたり・ウニ牛粉鳥小バサカさ塩により、ガス・カラ・カーと、ズス・油粉・ランド・カーと、ズス・油粉・ランド・カーと、ボス・カーと、ボル・カーと、カーと、ボル・カーと、カーと、カーと、カーと、カーと、カーと、カーと、カーと、カーと、カーと、	0.1 // 黄 m 1 // 黄 m 35 // 20 40 // パース 2 // ようゆ 0.5 5 4 // // ポース 4 // オース 4 // オー	うすくちし。 白ごま ごまか・ミ・ド (クラス <u>ふくじん</u>	5 // -うゆ 1.2 0.5 黄 レッシング // 1本)
	629	28.8	28.2	3.4	648	28.0	24.0	2.2	568	24.9	16.5	2.1	615	25.6	20.4	2.7	645	22.9	21.2	2.2

令和6年11月分(Aグループ)		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
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
乳 コッペパン 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	乳 20g減量コッペパン 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳
たまごスープ ミートボールの トマトソースに	<u>すましじる</u> <u>にしんのかばやきふう</u>	<u>さつまいものみそしる◇</u> ひじきのいために	<u>キャベツのスープ</u> ドッグソーセージ	<u>だいこんのスープ</u> キムチどんぶり
豚肉 15 赤 パラベーコン 45 赤 パラベーコン 5 " スイートコーン 10 緑 にんじん 10 " たまねぎ 20 " パセリ 0.5 " 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.5 こしょう 0.5 コレよう 1 会(10) 黄 1 袋(10) 黄	独内	豚肉 15 赤 さつまいも 20 黄 にんじん 10 縁 だいこん 10 パ にんじん 5 パ カティ 5 赤 みそ 5 ホ かけりん 1.5 パ だし汁 パンミニンバ 5 しょうゆ 2.5 から天 かりん 1 世に入りん 1 黄 ボール 1 エンス 1 大きしまうが 0.2 ま油 0.3 瀬 0.5 パ こいくちしょうゆ 1.6 さとう 1 カール 1 ボジル 0.04 パジル 0.04 ポ ポッシュ 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1	豚肉   15 赤   フランクフルトソーセージ 1本(40) 赤 じゃがいも   20 黄   小麦粉   2 黄   ケーキミックス   10 〃   揚げ油   6 〃   トマトケチャップ   緑	鶏肉 15 赤 15 ボ
676 31.1 30.0 3.0	636 27.1 23.7 1.7	564 25.1 14.3 2.5	594 23.4 27.7 3.0	558 26.7 17.9 2.6
676 31.1 30.0 3.0 <b>25日(月)</b>	636 27.1 23.7 1.7 <b>26日(火)</b>		594 23.4 27.7 3.0 <b>28日(木)</b>	558 26.7 17.9 2.6 <b>29日(金)</b>
		564 25.1 14.3 2.5		
25日(月) <ul> <li>コッペパン</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ニまつなとベーコンのパスタ</li> </ul>	26日(火) ごはん 乳 牛乳 ハヤシシチュー コールスローサラダ	564 25.1 14.3 2.5 <b>27日(水</b> )	28日(木) 乳 コッペパン 乳 牛乳 はくさいのスープ <u>あじフライ</u>	29日(金) 10g減量ごはん 乳 牛乳 <u>わふうカレーうどん</u> <u>もやしサラダ</u>
25日(月)   乳	26日(火)   1	564     25.1     14.3     2.5       27日(水)       ごはん     乳     牛乳	28日(木)  乳 コッペパン 乳 牛乳  はくさいのスープ  鶏肉 10 赤 ボラベーコン 5 " にんじん 10 緑 たまねぎ 10 " はくさい 25 " だいこん 20 "	29日(金) 10g減量ごはん 乳 牛乳
25日(月)   乳	26日(火)   1	25.1   14.3   2.5   27日(水)   27日(水)	28日(木)   乳	10g減量ごはん   10g減量ごはん   4乳   4乳

### 11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産には、「和食・日本人 

毎年、「和食」文化の保護・継承の大切さを | 考える日として11月24日【いい日本食の日】 を「和食の日」としています。

11月19日の給食では、だし汁(削り節)を | 使った**すまし汁とにしんのかばやき風**が和食 の日の献立としてでます。



### ~食品ロス削減のために、できることから始めよう~

#### 食品ロスとは??

食べられるのに、 捨てられてしまう食品

家庭からでる、食品ロス量を試算すると、 「お茶碗1杯分(約132g)の食べ物」が毎日捨てられている 計算となります。

#### 賞味期限を正しく理解する

「おいしく食べることのできる期限」 です。自分で食べられるかどうかを 当断することも大切です。

### 買いものは必要に応じて

か ものまえ れいぞうこ 買い物前に冷蔵庫を チェックしましょう。

### 食べきれる量をつくる \*\* 余ったら作り替える

献立や調理方法を工夫 しましょう。

とよくひん ただ ほぞん しょくちゅうどく ちゅうい ※食品は正しく保存し、食中毒にも注意しましょう。



「安心・安全」な農産物を食卓に!! JA大阪中河内農産物直売所

JA大阪中河内

東大阪店:東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】午前10時~午後2時 TEL 072-929-8011 【営業時間】午前10時~午後2時

長瀬店:東大阪市菱屋西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。

## の食卓に、健康百穀 新鮮・安全・安心・エコ野菜





※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」

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。