

えいようさんしよく 栄養三色

3つのなかまに分けられます
食べ物、はたらきによって

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

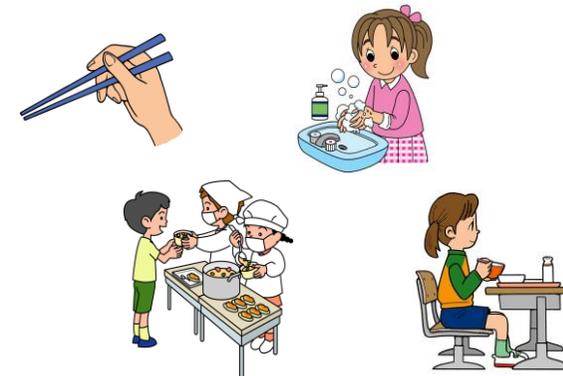


からだのちょうしをととのえる

ふり返ってみよう。

- () 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。
() 食器をていねいにつけた。
() 後片付けまできちんとできた。

今年度をふり返って、できたと思うものに○をつけよう。



4日(火)

1~5年生

Table with columns for milk (牛乳), lettuce soup (レタスのスープ), roll cake (ロールケーキ), and energy (エネルギー). Includes ingredients like chicken, egg, and oil.

6年生

Table with columns for milk (牛乳), hamburger (ハンバーグ), french fries (さけフライ), broccoli (ブロッコリー), and select dessert (セレクトデザート). Includes ingredients like beef, potatoes, and various vegetables.

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)・ドーナツ・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。

せきほん 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...

なのはなのあえもの 6日(木)

菜の花は春を告げる花とされています。つぼみや茎は、独特のほろ苦さがあります。春には苦いものを食べるとよいとされています。東大阪市の名誉市民である、作家 司馬遼太郎の...

3日(月)

Table with columns for rice (ごはん), milk (牛乳), wonton soup (ワンタンスープ), and can of corn (かんこくのり). Includes ingredients like pork, wonton skin, and corn.

4日(火)は 卒業・修了お祝い献立です。 献立内容は 上欄をご覧ください。 Musical notes and stars graphic.

5日(水)

Table with columns for rice (ごはん), milk (牛乳), miso soup (あつあげのみそ汁), and saba (さばのにつけ). Includes ingredients like pork, miso, and saba.

6日(木)

Table with columns for red rice (赤飯), milk (牛乳), and vegetable salad (なのはなのあえもの). Includes ingredients like rice, chicken, and various vegetables.

7日(金)

Table with columns for milk (牛乳), spaghetti (スパゲティ), and salad (れんこんサラダ). Includes ingredients like spaghetti, meat, and mushrooms.

学校給食予定献立表

令和7年3月分(Bグループ)

10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)																																								
ごはん		乳	牛乳	乳	食パン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	コッペパン		乳	牛乳																																					
マーボー豆腐			パンサンスー	たまごスープ			ベーコンポテト		チキンカレー			もやしサラダ		ふくめに			きゅうりとじゃこのすもの		チャンポンスープ		にくボールのあまずあんかけ																																			
豚ひき肉 25 赤	とうふ 85 //	にんじん 10 緑	はるさめ(マロニー) 7 黄緑	きゅうり 25 5 //	にんじん 10 //	たけのこ 10 //	ほししいたけ 0.5 //	青ねぎ 10 //	土しよが 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 //	とうぼんじゃん 0.2 //	でんぶん 0.6 黄	こしよ	鶏肉 25 赤	ごぼう天 15 //	厚あげ 20 //	こんにやく 10 緑	じゃがいも 60 黄	にんじん 20 黄	さとう 1.8 黄	こいくちしょうゆ 4.5 //	鶏肉 10 赤	かまぼこ 5 赤	にんにく 0.02 緑	土しよが 0.3 //	キャベツ 20 //	にんじん 5 //	たまねぎ 15 //	太もやし 10 //	スイートコーン 10 //	きくらげ 0.3 //	ごま油 0.5 黄	鳥がらスープ 10 赤	牛乳 10 //	うすくちしょうゆ 3 黄	酒 0.5 黄	塩 0.5 //	こしよ	肉ボール 50 赤	揚げ油 5 黄	さとう 1.5 //	こいくちしょうゆ 1.5 //	す 0.8 //	みりん 1.5 黄	でんぶん 0.2 //	パセリ 0.03 緑	れんこんチップス	れんこん 20 緑	揚げ油 2 黄	いちごジャム	1袋(10) 黄
568	24.9	16.5	2.1	597	29.3	25.0	3.4	606	23.0	18.2	2.2	557	24.4	14.5	2.1	662	27.7	27.4	2.8																																					

17日(月)				19日(水)				21日(金)																													
ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	コッペパン		乳	牛乳																						
だいこんのスープ			ほきのにらソースあえ	すまじる			ぶたにくのしょうがやき	すまじる			ぶたにくのしょうがやき	クリームスープ			ひじきとウインナーのソテー																						
豚肉 15 赤	とうふ 15 //	ほしわかめ 0.5 //	だいこん 25 緑	にんじん 10 //	青ねぎ 5 //	土しよが 0.3 //	鳥がらスープ 0.2 赤	うすくちしょうゆ 2.7 赤	塩 0.3 赤	だし汁 赤	さけのふりかけ	1袋(2.5) 赤	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 黄	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 4 赤	小麦粉 5 黄	バター 2 //	サラダ油 2 //	塩 0.5 //	こしよ	ロングソーセージ 10 赤	ひじき 1.5 //	ごま油 0.3 黄	こいくちしょうゆ 1 黄	みりん 1.5 黄	スイートコーン 15 緑	にんじん 5 //	ごま油 0.2 黄	こしよ
608	30.2	18.4	2.0	564	25.6	18.8	2.0	641	27.4	26.7	2.7																										



きゅうりしよく
給食のレシピ

チャンポンスープ 14日(金)

①土しよが・にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、キャベツ・たまねぎはたざく切り、かまぼこは縦半分に切り、うすくちにする。

②きくらげはもどしておく。

③ごま油で土しよが、にんにくをいためて香りをだし、豚肉をいため、鳥がらスープを入れる。

④最後に牛乳を入れ、調味料を加えて仕上げる。

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。

万能な道具「はし」

はしは、つまむ・はさむ・切る・くるむ・まぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。

ただ、正しく持って使いこなしましょう。

はしはどうして膳と数えるの??

もともとは、一具、一双、一株などと数えられていたものが、鎌倉時代になって一人用の「膳」が発達していき、1つの「膳」に対して「はし」が添えられるようになりました。そこから膳という数え方が定着していったようです。

現在でも、菜ばしなどは食事用ではないため、「ひとそりい」「一組」などと呼ばれます。

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	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学 3月の東大阪市平均栄養量	617	(17.4%) 26.8	(32.2%) 22.1	2.4	350	85	2.1	233	0.40	0.55	21	4.5
学年 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!

JAグリーン大阪 LINE 野菜のいろいろ、発信中!

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。