

令和7年3月分(Cグループ)

ふい返ってみよう。

() 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。

() 食器をていねいにあつかった。

() 後片付けまできちんとできた。

今年度^{こんねんど}をふり返^{かえ}って、
 でき^{おも}たと思うもの^{おも}に○をつけましょ^{まる}う。







◎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

令和7年3月分(Cグループ)

学 校 給 食 予 定 献 立 表

東大阪市教育局
(公財)東大阪学校教育委員会

10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)																							
乳		食パン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳																	
<u>たまごスープ</u>				<u>ジャーマンポテト</u>				<u>マーボー豆腐</u>				<u>パンサンデー</u>				<u>あつあげのみそしる</u>				<u>さばのにつけ</u>				<u>チャンポンスープ</u>				<u>にくボールの あまずあんかけ</u>				<u>ふくめに</u>				<u>きゅうりとじゃこのすのもの</u>			
卵	鶏肉	15	赤	バラベーコン	10	赤	豚ひき肉	25	赤	はるさめ(マロニー)	7	黄	豚肉	10	赤	さば	1切(50)	赤	豚肉	10	赤	肉ボール	60	赤	鶏肉	25	赤	☆	きゅうり	30	緑								
	たまご	25	黄	じゃがいも	55	黄	とうふ	85	黄	きゅうり	25	緑	厚あげ	30	黄	土しょうが	1.5	黄	かまぼこ	5	黄	揚げ油	6	黄	ごぼう天	15	黄		ほしわかめ	0.5	赤								
	スイートコーン	10	緑	たまねぎ	10	黄	にんじん	10	緑	にんじん	5	黄	さとう	20	緑	さとう	3.6	黄	にんにく	0.02	緑	さとう	2	黄	厚あげ	20	黄		白ごま	1	黄								
	にんじん	10	黄	パセリ	0.03	黄	たけのこ	10	黄	す	2.5	黄	こまつな	10	黄	こいくちしょうゆ	4.8	黄	土しょうが	0.3	黄	こいくちしょうゆ	2	黄	こんにゃく	10	緑		す	3	黄								
	たまねぎ	20	黄	塩	0.3	黄	ほししいたけ	0.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	にんじん	5	黄	みりん	1.6	黄	キャベツ	20	黄	す	1	黄	じゃがいも	60	黄		さとう	1.3	黄								
	パセリ	0.05	黄	こしょう		黄	青ねぎ	10	黄	ごま油	0.3	黄	みそ	5	赤	酒	1	黄	にんじん	5	黄	たまねぎ	15	黄	みりん	2	黄		にんじん	20	緑	うすくちしょうゆ	1.3	黄					
	鳥がらスープ		赤			黄	土しょうが	0.5	黄	さとう	1.5	黄	赤みそ	5	黄				たまねぎ	15	黄	でんぶん	0.3	黄	さとう	1.8	黄		こいくちしょうゆ	4.5	黄								
うすくちしょうゆ		3		乳 <u>スライスチーズ</u>		みそ		4	赤	豆腐		3	黄	<u>にまめ</u>				太もやし		10	黄	パセリ		0.03	緑			えび ★	ちりめんじゃこ	4	赤								
塩		0.5	1枚(20)		赤	こいくちしょうゆ		1	黄	<u>つぼづけ</u>				だいず		7	赤	スイートコーン		10	黄				<u>いちごジャム</u>		<u>しそのふりかけ</u>		す	0.8	黄								
こしょう						さとう		1	黄			こんにゃく		7	赤	きくらげ		0.3	黄	鳥がらスープ		10	黄				1袋(0.8)		緑	さとう	0.8	黄							
みりん		0.6	黄			にんじん		0.6	黄			にんじん		5	黄				ごま油		0.5	黄								☆と★は別の食缶に入っています。									
とうぼんじゃん		0.2	黄			さとう		0.6	黄			さとう		0.7	黄				酒		0.5	黄																	
でんぶん		0.6	黄			こしょう			黄			こいくちしょうゆ		1.4	黄				塩		0.5	黄																	
																			こしょう			黄																	
597	29.4	24.8	3.4	568	24.9	16.5	2.1	672	30.1	27.7	2.6	666	28.8	27.7	2.9	557	24.4	14.5	2.1																				

17日(月)				19日(水)				21日(金)							
乳		コッペパン		乳		牛乳		ごはん		乳		牛乳			
クリームスープ				ぶたにくのしょうがやき				すましじる				だいこんのスープ			
鶏肉 20 赤				豚肉 40 赤				鶏肉 10 赤				ほき 45 赤			
バラベーコン 10 //				サラダ油 0.5 黄				かまぼこ 5 //				でんぶん 10 黄			
じゃがいも 40 黄				塩 0.2				とうふ 25 //				揚げ油 7 //			
たまねぎ 30 緑				こしょう 20 緑				はくさい 25 緑				にら 3 緑			
にんじん 15 //				たまねぎ 1.2 赤				にんじん 10 //				こいくちしょうゆ 2.2			
パセリ 0.05 //				みそ 1.6 黄				えのきたけ 10 //				みりん 0.9 黄			
サラダ油 0.5 黄				さとう 1.8 黄				青ねぎ 5 //				さとう 1.4 //			
牛乳 25 赤				みりん 0.8 //				うすくちしょうゆ 2.7 赤				コチジャン 0.2			
生クリーム 1 黄				酒 0.8 //				塩 0.3				ごま油 0.2 黄			
粉チーズ 4 赤				こいくちしょうゆ 2.4 緑											
鳥がらスープ //				土しょうが 0.5 黄											
小麦粉 5 黄				でんぶん 0.2 黄											
バター 2 //															
サラダ油 2 //															
塩 0.5															
こしょう															
641				27.4				564				602			
26.7				25.6				18.8				29.1			
2.7				2.0				2.0				18.3			
												2.0			

卒業・修了
おめでとう!



19日(水)				21日(金)			
ごはん		牛乳		ごはん		牛乳	
すましじる		ぶたにくのしょうがやき		だいこんのスープ		ほきのにらソースあえ	
鶏肉	10 赤	豚肉	40 赤	豚肉	10 赤	ほき	45 赤
かまぼこ	5 //	サラダ油	0.5 黄	とうふ	15 //	でんぶん	10 黄
とうふ	25 //	塩	0.2	ほしわかめ	0.5 //	揚げ油	7 //
はくさい	25 緑	こしょう	20 緑	だいこん	25 緑	にら	3 緑
にんじん	10 //	たまねぎ	1.2 赤	にんじん	10 //	こいくちしょうゆ	2.2
えのきたけ	10 //	みそ	1.6 黄	青ねぎ	5 //	みりん	0.9 黄
青ねぎ	5 //	さとう	1.8 黄	土しょうが	0.3 //	さとう	1.4 //
うすくちしょうゆ	2.7 赤	みりん	0.8 //	鳥がらスープ	0.2 赤	コチジャン	0.2
塩	0.3	酒	0.8 //	うすくちしょうゆ	2.7	ごま油	0.2 黄
だし汁	赤	こいくちしょうゆ	2.4 緑	塩	0.3		
		土しょうが	0.5 黄	こしょう			
		でんぶん	0.2 黄				
さけのふりかけ		ゆでやさい		とりそぼろ			
1袋(2.5) 赤		キャベツ 20 緑		鶏ひき肉 25 赤			
		にんじん 3 //		土しょうが 0.16 緑			
				さとう 1 黄			
				みりん 2.4 //			
				こいくちしょうゆ 2.4			
564		25.6		602		29.1	
18.8		2.0		18.3		2.0	

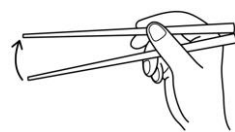
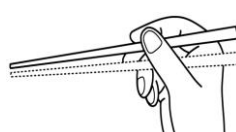
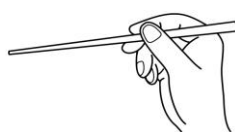


はしの持ち方レッスン



- 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。

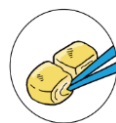
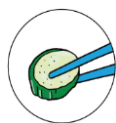
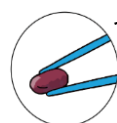


万能な道具「はし」

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。

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、一雙、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	たんぱく質	しじつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物せんい
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g
中 学 年	3月の東大阪市平均栄養量	614	(17.5%) 26.9	(32.1%) 21.9	2.4	353	85	2.1	233	0.40	0.55	20	4.5
	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!



※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1-5-50
TEL 06(6747)1831(イー・エス・エス)
吉田店 住 所 東大阪市島之内2丁目9番21
TEL 072(960)1831(イー・エス・エス)
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』