

令和7年4月分 中学校給食予定献立表 東大阪市教育委員会

月

火

水

木

金

月間の平均栄養価

(↓毎月、月間の平均栄養価を掲載します。)

区 分	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
4月の東大阪市平均栄養量	781	(165%) 32.2	(305%) 26.5	2.8	456	111	5.1	281	0.52	0.58	26	6.4
文部科学省・学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

がっこうきゅうしよくせししゅきじゅん

◆「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養素の1/3量の基準値が設けられています。

とく せいちようき こ ひつよう かてい ふそく てつばん しよくもつせんい ひつよう えいようそ

特に成長期の子どもたちに必要で、家庭で不足しがちな**カルシウム**や**鉄分**、**食物繊維**は、必要な栄養素の

1/2量の基準値となっています。

かこうしよくひん はいごうないよう し

◎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。

◎はし、スプーン、ナフキンは毎日清潔なものを持参しましょう。

がっこうきゅうしよく ていしきよう かき

◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りでできません。

【食物アレルギー等で揚げ物(揚げ油)に注意が必要な方へ】

こんだてひよう しよくひんめい あ あがら きさい

献立表の食品名に「揚げ油」の記載があるものは、揚げ調理をしている献立です。

あがら いた あがら しよう

「サラダ油」は炒め油として使用しています。

ひがしおおかし

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

ぜひご覧ください！

東大阪市のウェブサイトには、

こんだてひよう ききゅうしよくひん

献立表のほか、給食関係の

じようほう しようしよくざい

情報(使用食材の

産地など)も

掲載しています。

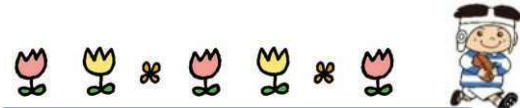
ぜひご覧ください！

給食だより

12歳から15歳の中学生の年代は、心身の成長の著しい時期です。
この時期に活力ある日々を過ごすためには、必要な栄養をきちんと摂ることが大切です。
好き嫌いせず栄養たっぷりの給食をしっかり食べ、牛乳もしっかり飲んで、心身ともに健康に過ごしましょう。



東大阪市の中学校給食



◇栄養・献立について◇

- 文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づいて、教育委員会が献立を作成し、完全給食を提供します。
- 栄養バランスのほか、予算の範囲内で、食材や味付け、献立の多様性、食事の量、調理作業や衛生面等にも配慮するとともに、学校での食育推進の「生きた教材」となるよう献立を作成しています。

※学校給食摂取基準を満たす提供量は、米100g程度必要ですが、これまでの生徒の喫食状況やご意見から、本市の中学生には多いと判断し、米は10g少ない90g（約35kcal減）を基本に、おかずの工夫を行います。

◇学校給食の調理◇

- 「東大阪市学校給食調理等業務（中学校）委託事業者選定委員会」にて優良な民間調理業者を選定しました。
- 選定された事業者は「東大阪市中学校給食衛生管理マニュアル」等に基づいて衛生管理を行い、調理します。
- クラスごとに食缶等に入っており、各学校の給食配膳室に届けられます。



◇はし・スプーン・ナフキン◇

- はし、スプーン、ナフキンは、各自家庭から持参してください。（スプーンがあると食べやすい日は、献立表にスプーンの印をつけています。）
- 毎日持ち帰り、おうちできれいに洗いましょう。（置きっぱなしにしないようにしましょう。）

◇学校給食費◇

- 中学校給食費は無償です。（令和5年度より）
- 1食当たりの食材料費は300円です。
- 食材料費の他、調理や配膳、配送業務等の委託料も市が負担しています。

◇主食◇



米は「香川県産ヒノヒカリ」



- 主食は基本的に、ごはんです。
- 1人分は約200g（米90g）で、クラスごとに、保温ボックスに入って届けられます。
- 週1回程度、パンを実施します。（基本水曜日）実施日は献立表でお知らせします。（4月は全日ごはんになります。）

◇おかず◇

- おかずは3品程度で、保温性・保冷性に優れた二重食缶を活用し、温かいおかず（汁物含む）、冷たいおかずを提供します。
- 小学校と同じ食缶方式です。教室で給食当番が食缶に配膳します。
- 給食の食材は、小学校給食同様、（公財）東大阪中学校給食会が調達し、安全で品質の良いものを使用します。

小学校給食で培ってきたレシピも活用しながら献立を作成しています。



◇牛乳◇

- 成長期の生徒に必要なカルシウムやタンパク質を多く含んでおり、毎日1本付きます。
- 200mL入りの紙パックで、ストローが別添えされます。

カルシウム 227mg/200mL

給食のカルシウムの約半分に相当します。



◇食物アレルギー対応◇

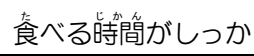
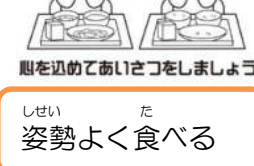
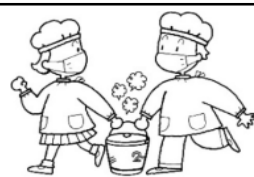
- 食物アレルギー等により、喫食できない場合、医師の指示に基づき、実施します。
- 申し込みの段階で①牛乳 ②主食 ③副食 ④全部の区分で中止することができます。（主食のパン・ごはんを区別して中止することはできません。）
- 詳細な献立表対応として、必要とする場合には、献立表の他、加工食品の配合一覧表を配布します。ご家庭で喫食できないものをチェックし、「原因食品の含まれる献立を喫食しない」ようお願いいたします。
- 給食を中止する場合や、食べられない献立がある場合は、ご家庭からの持参弁当等での対応をお願いいたします。
- 「除去食調理」および「代替食（代替デザート含む）」の提供は、当面の間、実施しません。

学校給食 7つの目標

学校給食は、こどもたちが生きる力をつけ、生涯にわたり健康で充実した生活を送ることができるようになるために、重要な役割を果たすものとされ、「学校給食法」で、7つの目標が定められています。

①適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう



- 机の上は、ゴミ等が給食に入らないよう、きれいに片づける。
- 右けんて手を洗う。
- 給食当番は身支度を整える。
- 落としたり、こぼしたりしないよう注意して運ぶ。通行ルールを守る。
- 安全・衛生に気をつけて、みんなで協力して、準備や片づけをする。
- 食事の前後には、静かに手を合わせ、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。

- 好き嫌いせず
バランスよく食べる
- よく噛んで食べる
- 食べる時間がしっかりとれるよう、協力して準備しましょう。