

Main table containing 20 columns of daily school lunch menus (献立) with columns for date, meal type (e.g., ごはん, 牛乳), and ingredients with their respective energy and nutrient values.



26日(木)~27日(金)の給食はありません。

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。



給食の前には、しっかり手を洗いましょう。給食当番は身支度を整えましょう。ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れぬように気を付けましょう。

月	火	水	木	金
30日	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g) 858 33.5 29.9	れいわ ねんど ひがしおおさかし ちゅうがっこうきゅうしょく こんだて	こんだて かんが	かいさい
ごはん	牛乳	令和7年度 東大阪市中学校給食献立コンテスト を開催します		
チリコンカン	コーンサラダ	テーマ「ごはんがすすむ献立を考えよう！」		
大豆 28 豚ひき肉 24 バラベーコン 6 じゃがいも 50 たまねぎ 35 にんじん 18 パセリ 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.6 赤ぶどう酒 1.2 トマトピューレ 8.5 トマトケチャップ 8.5 さとう 0.4 チリパウダー 0.06 チキンスープ 0.4 塩 0.4	きゅうり 24 にんじん 6 スイートコーン 24 和風たまねぎドレッシング(グラス1本)	君の考えた献立が給食に登場するかも？		
さけのふりかけ	ミンチカツ	君の考えた献立が給食に登場するかも？		
1袋(2.5)	ミンチカツ 1個(60) 揚げ油 7	君の考えた献立が給食に登場するかも？		
スプーン持参日				



君の考えた献立が給食に登場するかも？

昨年年度に引き続き、令和7年度もこのテーマで献立を募集します。成長期のみなさんの勉強や運動など、活動のエネルギー源になるごはんですが、給食では残りがち…。中学生のみなさんのアイデアがたくさんつまった献立を募集します。

コンテストを通じて、栄養量や衛生面、食物アレルギー等、給食の献立で配慮していることも知ってもらい、自身が給食の献立を考えることで、より食事への意識や学校給食についての関心を高める機会にしたいと考えています。

東大阪市立中学校・義務教育学校(後期課程)に在籍している生徒で、個人参加もしくは6名程度までのグループ参加。

【応募資格】東大阪市立中学校・義務教育学校(後期課程)に在籍している生徒で、個人参加もしくは6名程度までのグループ参加。

【応募方法】「応募献立作成のルール」を守り、中学校給食の1食分の献立を考え、応募用紙に記入。

○コンテストの詳細(応募用紙やルール等)は学校へお知らせしており、応募は学校で取りまとめの上、学校給食課へ9月5日までに提出としています。

最優秀賞作品は、2月の給食にて提供予定です。(栄養士が監修し、給食での実施が可能なように、内容を調整する場合があります)

月間の平均栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 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				食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
6月の東大阪市平均栄養量	784	(16.7%) 32.8	(31.1%) 27.1	3.1	454	110	5.0	255	0.53	0.60	31	6.8
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

◎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。

◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

給食だより 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

よくかんで食べよう

みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？

よく噛んで食べると、体によい効果がたくさんあります。

噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

食べすぎを防ぐ

ゆっくり時間をかけて噛むことで、満腹感を得ることができます。

むし歯を防ぐ

噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

脳の働きをよくする

しっかり噛むと、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力が高くなります。

消化・吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での吸収がよくなります。

6月は食育月間です

国の「食育推進基本計画」では、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」と定められています。地域の食文化への理解を深めようため、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。

かしわのすき焼き 19日(木) 生節のそぼろ

関西地方では「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な白のごちそうとして食べられていました。

「生節の押し寿司」は、祭りや祝い事の時に食べられていました。給食では生節を甘辛く炊いて、そぼろにしています。ごはんと一緒に焼きのりで巻いて食べましょう。

「歯と口の健康週間」にちなみ、噛みごたえのある献立やカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

小魚ミックス 小松菜 黒糖大豆 厚揚げ

ヨーグルト スライスチーズ にしんのかばやき風 など

学校給食の献立は、様々なことを考慮して作成しています

- 季節の食材を生かした献立
- 決められた予算の中で
- なるべく手作りで
- 栄養バランスと栄養量の確保
- 煮る、焼く、揚げるなど、調理法に変化をつける
- 多種類の食品を使用する
- 素材を生かしたうす味で
- 衛生的に調理ができる献立