えいようさんしょく 栄養三色

食べ物のはたらきによって 3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる



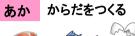










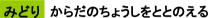






















アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ひんもく ふく ばあい こんだてめい しょうざいりょう ひだりがわ きさい (1) 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、「豚・乳・えび・いかは入っていません。

かこうしょくひん こざかな など ふく ばあいなど きさい 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。

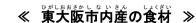
- とういつこうじょう せいぞう たせいひん しょうげんざいりょう ※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
- かこうしょくひん はいごうないよう がっこう し かっこう 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
- しょくひん □ ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようにお願いします。

【 ごはんの量について 】

なっぱ しょくよくげんたい き 夏場の食欲減退期(6~9月)は こめ ぶんりょう へ 米の分量を5g減らし、2年生60g、 3・4年生70g、5・6年生80gに しています。

^{ねんせい} ひっつづ (1年生は引き続き60gです。)

地産地消の取り組み



6月は、市内でとれた「たまねぎ」や「じゃがいも」を一部の がっこう 学校で使用する予定です。

しょうび 使用日や使用校などの詳細は、学校へ配布する「地産地消 だより」やウェブサイトなどでお知らせします。

区分		エネルギー	たんぱしつ	ししつ	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	
					(食塩相当量)				AμgRE	B₁ mg	B ₂ mg	C mg	
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	Aμgne	חוו נם	D ₂ mg	C IIIg	g
中学	6月の東大阪市平均栄養量	597	(17.7%) 26.4	(32.4%) 21.5	2.4	362	80	2.5	221	0.40	0.54	21	4.8
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

2日(月)		3 F	(火)	4日(水)		5日(木)	6日(金)
乳コッペパン乳	牛乳	ごはん	半乳	ごはん	半乳	乳食パン乳牛乳	L ごはん _乳 牛乳
ワンタンスープ FR 内 フンタンの皮 5 黄 でんぷん はくさい 30 緑 にんじん 10 " 太もやし 青ねぎ 5 " 鳥がらスープ うすくちしょうゆ 3.5 性 0.4	くの とようゆあえ 55 赤 9 黄 8 " しようゆ 2.2 1 黄	かきたまじる 卵 たまご 25 赤 ** 黄緑 ** 大きにんじん 10 青ねぎ 5 すぐちしょうゆ 3.2 位上 汁 まかりを はし汁 まかりを はったい 3.2 かきりが 0.3 かり サブダ油 0.5 参	あつあげと こまつなのいためもの 下肉内 20 赤 厚あげ 25 パ たまねぎ 15 緑 にんじん 15 パ ごまコ 0.5 黄 直 0.5 パ こいくちしょうゆ 1.5 は	ビーフンスープ 下	タットリタン 鶏肉 35 赤緑 10.05 はしょうが 0.5 ボ 10 ボ 10 ボ 10 ボ 10 ボ 15 ボ 10 ボ 10 ボ 1	マカロニス一プ バラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 " たまり 0.05 " 赤うすくちしょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	スト 25 赤 10 "
エネルギー たんぱくしつ ししつ g g 33.3 22.0 9日(月) 乳 10g減量コッペパン 乳	食塩 g 2.7	さとう 1 " こいくちしょうゆ 2 数りん 2 黄酒 0.5 " 592 26.6 10E	22.6 1.8 3 (火) 乳 牛乳	562 25.4 11E ごはん	こいくちしょうゆ 1 ぎとう 0.5 黄 かりん 1 ″ 18.0 1.8 3 (水) 1 **	乳 スライスチー 1 628 29.5 27.4 12日(木) 乳 練乳ツイストパン 乳 牛乳	数(20) 赤 3.4 570 24.8 19.4 1.6 13日(金)
ュュニーリン	-ルの	たまごスープ	こうやどうふの	とうがんのスープ	ねぎしおぶたどん	クリームスープ さんしょくサ	
中華めん 35 黄 肉ボール 豚肉 20 赤 揚げ油 さとう にんじん 10 緑 たもやし 15 " はくさい 20 " す 情がら・豚骨スープ 赤 赤みそ 4 " みそ 3 " "	6 黄 2 " ンようゆ 2 1 2 黄	現 15 赤 # 25 # 25 # 25 # 25 # 25 # 25 # 25 #	キーマカレー 牛ひき肉 15 ボ 豚ひき肉 15 ″ こうやどうふ 5 ″ たまねぎ 40 ペ にんにく 0.2 ″ サラダ油 0.5 黄 カレーがいんづめ) 35 緑 カレー粉 1.4 塩 0.7 乳 ミルクプリン 1こ(40) 赤 フルーツゼリー 【ミルクプリン代替ゼリー】 1こ(50) 黄	15 未	豚肉 35 赤 塩ニうじ 2 土しようが 0.1 緑 にんにく 0.05 パ 黄 サラダ油 0.5 パたまもやし 20 パ	独内	To To To To To To To To
694 30.8 27.0	3.0	592 29.0	19.4 2.2	530 23.1	16.6 2.2	617 25.4 27.1	2.5 600 26.0 24.0 2.4

東大阪市教育委員会 令和7年6月分(Cグループ) ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							
16日(月)	17日(火)	18日(水)	20日(金)				
乳食パン 料 牛乳	ごはん 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	乳 コッペパン 乳 牛乳	すしめし 乳 牛乳			
ペジタス一プ 下内	### 15 ** ********************************	たまねぎ 30 緑 にんじん 5 " 酒 でんぷん 0 酒 でんぷん 0 酒 でんぷん 1 でんぷん 0 かそ 5 ホ ホみそ 5 " さし汁 " きんぴらごぼう 1:にんじん 白ごま 0 サラダ油 0 さとう こいくちしょうゆ 1	ボ だいず 10 ホ キャベツ 25 糸 キャベツ 25 糸 キャびき肉 10 "	が、 すいとん 豚肉 15 赤はくさい 20 緑にんじん 10 ルえのきたけ 7 ル油あげ 3 赤 なまり節 10 赤			
607 25.6 25.6 3.4 23日(月)	555 27.8 20.3 2.2 24日(火)	535 25.5 15.9 2.4 25日(水)		610 25.9 17.0 2.9 27日(金)			
乳 黒ざとうパン 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	26日(木)は別献立です。 献立内容は下欄をご覧ください。	ごはん 乳 牛乳			
コンソメスープ 鶏肉 15 赤 パーコンのパスタ 深かいも 25	ポークカレー 豚肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.1 " サラダ油 1 黄 ぶどう酒 1 " じゃがいも 35 " にんじん 20 緑 たまねぎ 40 " りんご 6 " トマトケチャップ 3 " ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.5	マーボーどうふ 豚ひき肉 25 赤 とうふ 85 " キャベツ 2! にんじん 10 緑 たけのこ 10 " にんじん 塩中華ドレッシング 胃ししいたけ 0.5 " 青ねぎ 10 " 土しょうが 0.5 " サラダ油 0.5 黄 みそ 4 赤	ラダ 赤線 「 「 「	<u>キャベツと</u> <u>第</u> 肉 25 赤 キャベツ 40 緑			
30.3 20.0 2.8 30日(月)	I I I	535 24.5 16.8 2.2	別献立	† 			
乳 コッペパン 乳 牛乳	☆6月は食育月間☆	2	6日(木)	→ JA大阪中河内			
スープに 鶏肉 10 赤 バラベーコン 6 ″ じゃがいも 50 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 ″ キャベツ 20 ″ パセリ 0.05 ″ 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう	地域の食文化への理解を深めてもらうため、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。 『生節のおしずし』は祭りや祝い事のときに 食べられていた、河内地区の郷土料理です。 20日(金)の給食では生節を甘辛く炊いた 生節のそぼろが登場します。	学校給食センター対象校 乳 牛乳 キャベツのスープ ハンバーグ 豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 " たまねぎ 20 " パセリ 0.05 "	ス	東大阪店 ○072-929-8011 長瀬店 ○06-6748-0140 ○東大阪市日下町 2-3-1 ○東大阪市菱屋西 1-20-13 ②業時間 9:30~14:00 定休日 土・日・祝 LINE & Instagramでお得な情報配信中! / LINE LINE ID Follow me LINE ID Follow me			