

Month and Day headers for the menu grid.

1月24日から30日は 全国学校給食週間. Text explaining the week and its significance.

【かしわのすき焼き】. Includes an image of the dish and text explaining its regional name and preparation.

Menu for 9th and 10th days with nutritional values.

Menu for 10th and 17th days with nutritional values.

はしは毎日持参です. Spoon holding day notice with an illustration of a child.

Menu for 14th and 15th days with nutritional values.

Menu for 15th and 16th days with nutritional values.

Menu for 16th and 17th days with nutritional values.

Menu for 17th and 24th days with nutritional values.

20日 献立コンテスト受賞献立が登場!! Spoon holding day notice.

Menu for 21st and 22nd days with nutritional values.

Menu for 22nd and 23rd days with nutritional values.

Menu for 23rd and 24th days with nutritional values.

Menu for 24th and 27th days with nutritional values.

27日 献立コンテスト受賞献立. Spoon holding day notice.

Menu for 28th and 29th days with nutritional values.

Menu for 29th and 30th days with nutritional values.

Menu for 30th and 31st days with nutritional values.

Menu for 31st day with nutritional values.

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	
1月の東大阪市平均栄養量	783	(17.2%) 33.7	(30.3%) 26.4	3.2	452	115	5.2	242	0.51	0.61	24	5.8
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

行事食を楽しもう!



季節ごとの行事やお祝いの日等に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

☆おせち料理の由来☆

おせち料理には、それぞれに意味があり、新しい年を祝う気持ちと、家族や親戚、人々の健康と幸せを願う気持ちが込められています。



かずのこ
かずのこは、にしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



くわい
大きな芽がでることから、出世するという意味があります。



れんこん
穴が空いていて、向こう側が見通せることから、「将来の見通しがよい」という意味があります。



くろまめ 黒豆
「まめ」に暮らせませすようにという意味が込められています。(「まめ」には元気・丈夫・健康といった意味があります。)



煮しめ
いろいろな野菜と一緒に煮ることから家族仲良く暮らせませすようにという意味が込められています。



田づくり (ごまめ)
昔、いわしを田の肥料にしてきたことから、豊作をもたらすという意味があります。



えび
腰が曲がるまで長生きするように等、長寿の意味があります。

◆◆◆ 東大阪市中学校給食 献立コンテスト ◆◆◆

食への意識及び学校給食への関心を高めてもらうことを目的として、「ごはんがすすむ献立を考えよう!」をテーマに、東大阪市立中学校の生徒から献立を募集しました。8校から133作品の応募があり、その中から3作品が入賞に選ばれました。

入賞とはならなかった作品も、栄養だけでなく彩りや味つけ、旬の食材、郷土料理を取り入れるなどの工夫がされ、よく考えられていました。

たくさんのご応募ありがとうございました!

さいゆうしゅう 最優秀

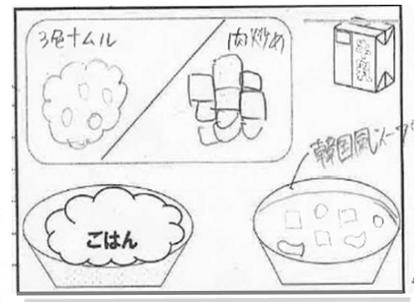
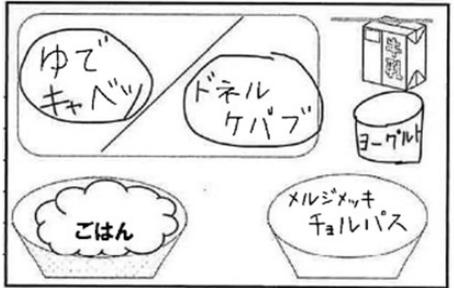
さいゆうしゅう 最優秀

にゆうせん 入選

ひらおかちゅうがっこう 家庭科部
心と体をポカポカにしよう! SKMK

たかいだちゅうがっこう 2年 曾我 唯心さん

たまがわちゅうがっこう 2年 市村 碧海さん



★献立のポイント★

「ポカポカスープ」は、体が温まる栄養たっぷりのスープにしました。「枝豆ポテトサラダ」は、彩りがよくなるように枝豆とにんじんを使用しました。「焼きとり」は、好きな人が多いので献立に入れました。また、冬が旬の白ねぎを使用することで、体が温まるといいなと思いました。

★献立のポイント★

世界の食事が給食に出るといいなと思い、世界三大料理の一つ、トルコ料理をイメージした献立を考えてみました。ケバブとキャベツはご飯に乗せるとケバブ丼にできて、ごはんがすすむと思います。またスープは日本でいう味噌汁のようなトルコのカ家庭料理で、栄養もたくさんです。トルコ料理によく合うヨーグルトも選びました。

★献立のポイント★

三色ナムルと肉炒めを混ぜて、ご飯にかける とビビンバ風になります。ご飯に合うように肉炒めは甘辛く味つけています。三色ナムルでちゃんと野菜を使い栄養がとれます。韓国風スープにもわかめ、たまご、じゃがいもなど各群のものをできるだけ多く入れました。

入賞作品は、給食で提供できる内容に、栄養士監修により一部アレンジし、最優秀の2作品は2月に登場します。お楽しみに~♪