

# 食育だより

平成30年 4月 No. 1  
大阪市立大隅東小学校  
(作成：東淀川区栄養教諭)

保護者のみなさまへ

## 入学・進級おめでとうございます

今年も新しい学年がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい環境になり、子ども達は期待に胸をふくらませていることと思います。

今年度も食育だよりでは、給食や健康的な食生活について毎月取り上げ、子ども達の健やかな成長のためにご家庭と一緒に考えていきたいと思っています。

## 大阪市の給食について

大阪市の給食は、学校調理方式で実施しています。独自の業務マニュアルを作成し、衛生管理の徹底をはかると共に、国産を基本とする食材を使用し、安全・安心でおいしい給食の提供を心がけています。

### ◎パン（週2回）

【小麦粉使用量】・低学年50g・中学年60g・高学年70g

【基準配合パン】・食パン・大型コッペパン

【その他のパン】・黒糖パン・レーズンパン・ライ麦パン  
・パンプキンパン・**おさつパン**  
・黒糖パン（1/2）

※平成30年5月から新しく加わります。さつまいものさいの目切りを35%、ペー  
ストを5%配合しています。

【パン添加物】・マーガリン・いちごジャム・ブルーベリージャム・りんごジャム  
・はちみつ・バター・マーマレード・アプリコットジャム

### ◎ご飯（週3回）

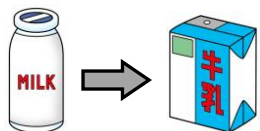
【米の使用量】

	普通ご飯	炊き込み・混ぜご飯
低学年	70g	60g
中学年	80g	70g
高学年	90g	80g

#### 様々なご飯メニュー

・カレーライス・カツカレーライス  
・夏野菜と冬野菜のカレーライス  
・ドライカレー・親子丼・他人丼・牛丼  
・かやくご飯・ちらしずし・ピピンバ  
・ハヤシライスなど  
※そぼろやつくだ煮などのご飯に添えるメニューも豊富です。

### ◎牛乳

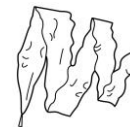


※2学期からは、紙パックに変わる予定です。

1人あたり200mlのびん入り牛乳で、成分は市販されている牛乳と同じです。成長期の児童に必要な良質のたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含んでいます。

### ◎おかず（副食）

- ・旬の食材を使用するように心がけています。
- ・行事食や郷土料理、世界の料理などを取り入れています。
- ・「大阪しろな」などの「なにわの伝統野菜」を取り入れ、地元の食材を大切にしています。
- ・和風だしは、だし昆布やけずりぶし、煮干しでとっています。ルウ（ホワイトルウ・ブラウンルウ）も手作りしています。
- ・食品添加物をできるだけ使用していない食品を特別注文で購入しています。
- ・焼き物機（スチームコンベクションオーブン）を使用し、献立の多様化を図っています。
- ・デザートは、市販の製品ではなく、手作りするように心がけています。



#### 焼き物機を使用したメニュー

- ・グラタン・焼き魚・焼きとり
- ・お好み焼き・おこわ・サラダ・煮豆
- ・変わりピザ・焼きかぼちゃなど

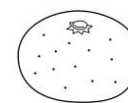
#### 手作りデザート

- ・ういろう・プリン・スイートポテト
- ・クラフティ・クランブル
- ・フルーツ白玉など



### ◎果物

- 【種類】・いちご・清見オレンジ・河内ばんかん・さくらんぼ・バナナ  
・メロン・すいか・ぶどう・梨・柿・りんご・みかん・いよかん  
・デコポン・はっさくなど



### ◎食物アレルギーの対応

食物アレルギーがある場合は、使用食品などを特に注意してご覧ください。加工食品や調味料に使われている原材料については、学校にお問い合わせください。また、大阪市のホームページで「大阪市の学校給食」から検索することもできます。さらに、牛乳やパン、米飯、副食（一切食べることができない場合に限り）を食べることができない児童については、給食費を減額して徴収することができます。卵やうずら卵、粉末チーズ、えび、小麦製品（ふ・ワンタンの皮・マカロニ）については、給食室での最終調理段階で取り除いて提供しています。これらの対応については、医師の診断・指示に基づき実施しています。書類の手続きが必要ですので、学校にお問い合わせください。



## おすすめ給食メニュー（給食の献立より）

### 「変わりピザ」（材料：4人分）

給食では、焼き物機を使用して作ります。

- ・ギョーザの皮 12枚
- ・ツナ 60g
- ・コーン 60g
- ・ピーマン（細切り）1個
- ・ピザソース 大さじ1と1/2
- ・チーズ（細切り）60g

#### （作り方）

- ①ツナは十分に油をきる。
- ②ツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。
- ③ギョーザの皮に②の具をのせ、トースターでチーズがほどよくとけ、ギョーザの皮がパリッとするまで焼く。

