毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和8年 4月号

大阪市立 玉川 小学校

食物アレルギーの一対応について

大阪市は、最終調理段階で取り分けることができる食品を除去食として提供しています。卵、うずら卵の除去食とむきえだまめ、豆乳の大豆の除去食を提供します。また、献立にクリームやチーズ、マヨネーズ等は使用しません。乳なしチーズやノンエッグドレッシング等を使用します。

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。福島区では、保護者向けのおたよりとして「元気モリモリ」を発行しています。栄養的なことだけでなく、学校での食育など保護者の方に知っていただきたいことを紹介しています。ご家庭での食の話題のきっかけとしてご活用ください。

【参考】
・作り方を掲載した学校給食献立表については、以下の本市ホームページで公表しております。（前月 20 日頃に更新を予定しております。）
（小学校）
https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000596595.html
（中学校）
https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000596594.html
・大阪市 LINE 公式アカウント
※所定の設定を行っていただくと、毎日の献立が配信されます。
https://www.city.osaka.lg.jp/seisakukikakushitsu/page/0000456310.html

●小学校献立表　●中学校献立表　●LINE アカウント

毎月の献立は、学校給食摂取基準に基づいて栄養教諭が作成しています。ご家庭での食事と給食の献立がなるべく重ならないようにするために、献立表をご確認ください。４月分より「焼きそば（小麦）」というように献立名の後ろにアレルゲンを表記します。

４月より印刷した学校給食献立表の配付は行いません。献立情報を左記より配信します。

大阪市の学校給食の紹介

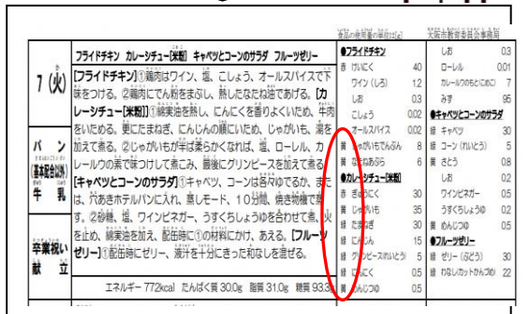
米飯献立

ごはんは週３回です。
自校炊飯の学校の精米銘柄　ゆめぴりか
委託炊飯の学校の精米銘柄　ななつぼしです。

パン献立

パンは週２回です。
種類は、コッペパン、ミニコッペパン、おさつパン、黒糖パン、パンプキンパン、レーズンパンです。

給食は、栄養バランスのとれた食事として主食、主菜、副菜、牛乳の組み合わせで行っています。
また、入学祝いやこどもの日など伝統行事にちなんだものも取り入れています。



「黄」「赤」「緑」は、働きによって分けられた、食べ物のグループを表しています。

黄…主にエネルギーのもとになる食品
（穀類、いも類、油脂類、種実類、砂糖類）

赤…主に体をつくるもとになる食品
（肉類、魚介類、乳製品、卵、豆類、海そう類）

緑…主に体の調子を整える食品
（野菜、果物、きのこ類）

学校給食の7つの目標

学校給食では、バランスのよい食事を提供するだけではなく、感謝の心や食事のマナー、食に関する知識など、様々なことを学びます。

健康の保持・増進

望ましい食習慣

明るい社交性

生命や自然への感謝

勤労への感謝

食文化への理解

食料事情への理解