



食育通信



令和2年 4月
大阪市立姫里小学校

こんだてめい 献立名

行事にちなんだ献立には、行事名が記載されています。

主食…ご飯またはパンです。低・中・高学年で量が異なります。焼きそばなど麺献立のときは

1/2パンになります。ちらしづしなど混ぜご飯のときは、ご飯が減量されます。

牛乳…200ml入りのものが紙パックで提供されます。

おかず…2~3種類のおかずが出ます。果物や手作りのデザートが出ることもあります。

アレルギーへの対応

大阪市では、最終調理段階での除去が可能な鶏卵、うずら卵、ふ、マカロニ、ワンタンの皮が除去の対象となっています。除去対応が可能な献立には、「個別対応献立（食品名）」と表記されています。

また、加工食品や調味料などに含まれるアレルゲンについては、大阪市ホームページに掲載されている「加工食品等の原材料表」で確認することができます。ホームページは「大阪市の学校給食」で検索してください。

飲用牛乳、ご飯、パンについては、それぞれ給食費を減額して徴収することができます。いずれの場合も、まずは学校にご相談ください。

おおさかし がっこうきゅうしょく 大阪市の学校給食について

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。今月の食育通信では、大阪市の学校給食をご紹介します。

えいよう 栄養のバランス

食品名の前にある「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、海藻類）

緑…主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ）

| ● きんぴらちらし | ● すまし汁 |
|------------------|-------------------|
| 赤 ぶたにく 20 | 赤 けいにく 15 |
| 緑 ごぼう 18 | 緑 キャベツ 30 |
| 緑 にんじん 15 | 緑 たまねぎ 19 |
| 緑 グリンピース（れいとう） 5 | 緑 だいこんば（かんそう） 0.5 |
| 黄 めんじつゆ 0.5 | 緑 えのきたけ 8.5 |
| 黄 りょうりしゅ 0.5 | しお 0.4 |
| 黄 さとう 4 | うすくちしょうゆ 4 |
| しお 0.2 | 赤 だしこんぶ 0.5 |
| こいくちしょうゆ 4 | 赤 けずりぶし 2 |
| こめず 6 | みず 130 |
| 赤 こんぶ（ふんまつ） 0.3 | ● ちまき |
| 赤 きざみのり（ふくろ） 0.8 | 黄 ちまき 40 |

きんぴらちらし すまし汁 ちまき

きんぴらちらし ①ごぼうはさっと水にさらしてめぐをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、米酢、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。④自校炊飯校：③の具をご飯に混ぜ合わせる。委託炊飯校：配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。[すまし汁] ①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ちまき] ①ちまきは穴あきホテルパンにならべ、蒸しチード、15分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー-598kcal たんぱく質 21.9g 脂質 11.7g 糖質 101.3g

主食と牛乳を含む、一食分の栄養価をのせてています。主食は、中学年の量で計算されています。

がっこうきゅうしょく 学校給食における食育の視点

| | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------------------|--------------|---------------|
| しゅしょく きゅうにゅう ふく 朝と夜の栄養価をのせて います。主食は、中 学年の量で計算されて います。 | しょくじ 食事の重要性 | しんしん けんこう 心身の健康 | しょくひん 食品を選択する能力 | かんしゃ 感謝の心 | しゃかいせい 社会性 |
| がっこうきゅうしょく 給食の時間で、子どもたちはさまざまな事を学びます。 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 | 赤 黄 緑 |