



食育通信



令和2年 4月
大阪市立姫里小学校

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。

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。ちらしず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。

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、海そう類）

緑…主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ）

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、うすら卵、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ギーについては、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。

27(月)	きんぴらちらし すまし汁 ちまき	●きんぴらちらし	●すまし汁
ごはん (減量) 牛乳	「きんぴらちらし」①ごぼうはさつと水にさらしてめく。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、最後にグリー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、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。	赤 ぶたにく 緑 ごぼう 緑 にんじん 緑 グリンピース(れいとう) 黄 めんじつゆ 黄 りょうりしゅ 黄 さとう しお こいくちしょうゆ こめず 赤 こんぶ(ふんまつ) 赤 きざみのり(ふくろ)	20:赤 けいにく 18:緑 キャベツ 15:緑 たまねぎ 5:緑 だいこんば(かんそう) 0.5:緑 えのきたけ 0.5:しお 4:うすくちしょうゆ 0.2:赤 だしこんぶ 4:赤 けずりぶし 6:みず 0.3:●ちまき 0.8:黄 ちまき
こどもの 日の行事	エネルギー598kcal たんぱく質 21.9g 脂質 11.7g 糖質 101.3g		
献立			

主食と牛乳を含む、一食分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。

がっこうきゅうしょく 学校給食における食育の視点

給食の時間で、子どもたちはさまざまな事を学びます。

