

# 食育だより

令和6年4月 N. 1

大阪市立大隅東小学校

(作成：東淀川区栄養教職員)

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をご家庭の方と一緒に、見守っていきたいと思っています。

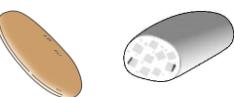
### 大阪市の学校給食について

大阪市の給食は、学校内にある給食調理室で給食を作る学校調理方式を実施しています。独自の給食調理・衛生管理マニュアルを作成し、衛生管理の徹底を図るとともに、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。

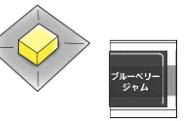
#### ■ パン（週2回）

【小麦粉使用量】 低学年50g 中学年60g 高学年70g (塩分量1.6%)

【パンの種類】 コッペパン・黒糖パン・レーズンパン  
パンプキンパン・おさつパン・ミニコッペパン



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



#### ■ 米飯（週3回）

	米重量	ごはん重量
低学年	70g	154g
中学年	80g	176g
高学年	90g	196g

(炊き上がり量 約2.2倍)

カレーライス、ハヤシライス、親子丼、ちらしずし、ビビンバなど、いろいろな種類のご飯の献立が登場します。  
また、そぼろやつくだ煮など、ご飯に添える献立も豊富です。

#### ■ 牛乳



1人あたり200mlの紙パックの牛乳で、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。
- 和風だしは、だしこんぶやけずりびし、煮干しで取っています。
- 食品添加物が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（スチームオーブン）を使用し、献立の多様化を図っています。



#### 焼き物機を使用した献立



グラタン・おこわ・焼き魚・焼き肉・変わりピザ  
煮豆・蒸し野菜・焼きかぼちゃ・ういろう など

#### ■ 果物



旬の時期に合わせて、生の果物が出ます。

【種類】 かわちばんかん・あまなつかん・さくらんぼ・メロン  
すいか・ぶどう・なし・かき・りんご・みかん・デコポン  
いよかん・はっさく・オレンジ・いちご など

### ✿✿✿✿✿ 給食献立表をご活用ください ✿✿✿✿✿

#### ● 献立表をご覧ください。

毎日、献立表に目を通し、子ども達とその日の献立や食べた時の様子などについて話し合ってみてはいかがでしょうか。献立表には、1人分の材料や作り方なども掲載していますので、ご家庭での食事作りの参考にしてみてください。

#### ● 食物アレルギーについてご相談ください。

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。  
鶏卵やうずら卵については、給食室での最終調理段階でその食品を加える前に取り

除いて提供する除去食があります。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。

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。