

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

URL:[http://www.city.osakasaya
ma.osaka.jp/kosodate_
kyoiku/kyoiku/gakkou
kyuusyoku/
1612485692827.html](http://www.city.osakasaya
ma.osaka.jp/kosodate_
kyoiku/kyoiku/gakkou
kyuusyoku/
1612485692827.html)



本日の給食は
コチラから



食物アレルギー対応
除去するもの〔5種類 9品目〕

●卵

▲乳製品
〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・
バター・脱脂粉乳〕

■いか

★えび

◆かに

除去対象献立名

献立名				食品名と数量				献立名				食品名と数量			
十一 日 (水)	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 小松菜のそぼろ煮 じゃがいもの みそ汁	赤	さ塩わら	1	0.01	十六 日 (月)	全粒粉パン 牛乳 カレーミートカツ き야べつの ソース炒め ミネストローネ	赤	カレーミートカツ	1	個6				
		黄	さ塩油	0.1	0.3			赤	オイルツナ	6	25				
		黄	さ塩油	1	1			赤	きやべつ	8	25				
		黄	さ塩油	0.5	0.05			赤	にんじん	6	1				
		黄	さ塩油	0.2	0.02			赤	とんかつソース	0.5	0.5				
		赤	豚ミンチ	10	15			赤	ウスターソース	0.2	0.2				
		赤	豚ミンチ	5	5			赤	チキンブイヨン	0.1	0.1				
		赤	豚ミンチ	0.2	0.3			黄	塩	0.01	0.01				
		赤	豚ミンチ	1.5	1.5			黄	油	0.5	0.5				
		黄	さ塩油	1	1			黄	たまねぎ	10	10				
黄	さ塩油	0.6	0.5	黄	じゃがいも	5	5								
黄	さ塩油	0.01	0.01	黄	もやし	10	10								
黄	さ塩油	0.5	0.5	黄	えのきたけ	5	5								
黄	さ塩油	0.5	0.5	赤	ホールコーン	5	5								
黄	さ塩油	0.5	0.5	赤	トマトジュース	5	5								
赤	鶏肉	5	20	黄	鶏がらスープ	2	2								
赤	鶏肉	10	10	黄	トマトケチャップ	1	1								
赤	鶏肉	5	5	黄	さとう	0.5	0.5								
赤	鶏肉	3.5	3.5	黄	コンソメ	1	1								
赤	鶏肉	7	7	黄	チキンブイヨン	0.1	0.1								
赤	鶏肉	4.5	4.5	黄	塩	0.01	0.01								
黄	しょうゆ	22	22	黄	しょうゆ	2	2								
黄	しょうゆ	1	1	黄	しょうゆ	0.5	0.5								
黄	しょうゆ	0.5	0.5	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	しょうゆ	20	20	黄	しょうゆ	0.05	0.05								
黄	しょうゆ	3	3	黄	しょうゆ	0.01	0.01								
黄	しょうゆ	1.2	1.2	黄	しょうゆ	0.5	0.5								
黄	しょうゆ	0.8	0.8	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	しょうゆ	0.3	0.3	黄	しょうゆ	0.1	0.1								
黄	しょうゆ	0.1	0.1	黄	しょうゆ	0.01	0.01								
黄	しょうゆ	0.01	0.01	黄	しょうゆ	0.5	0.5								
赤	●たまご	15	15	黄	マカロニ	25	25								
赤	きやがいも	15	15	黄	たまねぎ	25	25								
赤	じゃがいも	10	10	黄	エリンギ	7	7								
赤	ホールコーン	5	5	黄	ホールコーン	5	5								
赤	鶏がらスープ	8	8	黄	コンソメ	2	2								
赤	鶏がらスープ	1	1	黄	コンソメ	5	5								
赤	チキンブイヨン	1	1	黄	チキンブイヨン	0.3	0.3								
赤	チキンブイヨン	0.2	0.2	黄	塩	0.05	0.05								
赤	淡口しょうゆ	0.1	0.1	黄	しょうゆ	0.5	0.5								
赤	淡口しょうゆ	0.01	0.01	黄	しょうゆ	0.05	0.05								
黄	こしょう	2.5	2.5	黄	こしょう	0.5	0.5								
黄	でん粉	2.5	2.5	黄	でん粉	0.3	0.3								
十二 日 (木)	ココアパン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうのサラダ 洋風たまごスープ (除去食 コンソメスープ)	赤	豚肉	40	7	十七 日 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 青梗菜の中華煮 わかめのみそ汁	赤	さ塩	1	0.1				
		赤	大豆	7	3			黄	塩油	0.3	0.3				
		赤	大豆	8	25			赤	鶏ミンチ	20	8				
		赤	大豆	3	7			赤	ちんげんさい	8	10				
		赤	大豆	9	9			赤	はくさい	5	10				
		赤	大豆	6	1			赤	にんじん	10	10				
		赤	大豆	1	1			赤	しめじ	1	1				
		赤	大豆	0.5	0.5			赤	鶏がらスープ	1.5	1.5				
		赤	大豆	0.3	0.3			黄	酒	0.5	0.5				
		赤	大豆	0.1	0.1			黄	淡口しょうゆ	0.5	0.5				
赤	大豆	0.01	0.01	黄	オリーブスターソース	0.5	0.5								
黄	しょうゆ	22	22	黄	さとう	0.3	0.3								
黄	しょうゆ	1	1	黄	しょうゆ	0.2	0.2								
黄	しょうゆ	0.5	0.5	黄	チキンブイヨン	0.05	0.05								
黄	しょうゆ	20	20	黄	塩	0.01	0.01								
黄	しょうゆ	3	3	黄	しょうゆ	0.5	0.5								
黄	しょうゆ	1.2	1.2	黄	油	0.3	0.3								
黄	しょうゆ	0.8	0.8	黄	油	0.5	0.5								
黄	しょうゆ	0.3	0.3	黄	油	0.3	0.3								
黄	しょうゆ	0.1	0.1	黄	油	0.1	0.1								
黄	しょうゆ	0.01	0.01	黄	油	0.5	0.5								
赤	●たまご	15	15	黄	油	0.5	0.5								
赤	きやがいも	15	15	黄	油	0.5	0.5								
赤	じゃがいも	10	10	黄	油	0.5	0.5								
赤	ホールコーン	5	5	黄	油	0.5	0.5								
赤	鶏がらスープ	8	8	黄	油	0.5	0.5								
赤	鶏がらスープ	1	1	黄	油	0.5	0.5								
赤	チキンブイヨン	1	1	黄	油	0.5	0.5								
赤	チキンブイヨン	0.2	0.2	黄	油	0.5	0.5								
赤	淡口しょうゆ	0.1	0.1	黄	油	0.5	0.5								
赤	淡口しょうゆ	0.01	0.01	黄	油	0.5	0.5								
黄	こしょう	2.5	2.5	黄	油	0.5	0.5								
黄	でん粉	2.5	2.5	黄	油	0.5	0.5								
十三 日 (金)	チキンカレーライス (増量玄米ごはん カレールウ) 牛乳 フルーツポンチ 福神漬 (バイキング給食 西小学校 3年)	赤	鶏肉	35	4.4	十八 日 (水)	おさつロール 牛乳 豆乳クリーム パスタ 赤魚の トマトソース 大根のサラダ (バイキング給食 東小學校 5年)	黄	マカロニ	25	25				
		赤	たまねぎ	25	25			黄	たまねぎ	25	25				
		赤	じゃがいも	25	25			黄	エリンギ	7	7				
		赤	にんじん	20	10			黄	ホールコーン	5	5				
		赤	きやべつ	10	10			黄	コンソメ	2	2				
		赤	生白生菜	10	10			黄	コンソメ	5	5				
		赤	にんじん	10	10			黄	チキンブイヨン	0.3	0.3				
		赤	トマトケチャップ	0.3	3.5			黄	塩	0.05	0.05				
		赤	トマトケチャップ	3.5	2			黄	しょうゆ	0.5	0.5				
		赤	ウスターソース	1.6	1.5			黄	しょうゆ	0.05	0.05				
赤	しょうゆ	1	1	黄	しょうゆ	0.2	0.2								
赤	コンソメ	1	1	黄	しょうゆ	0.01	0.01								
赤	チキンブイヨン	1	1	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	チキンブイヨン	0.4	0.4	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	カレー粉	0.1	0.02	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	塩	0.02	0.02	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	しょうゆ	0.009	0.009	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	クミン	0.009	0.009	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	カルダモン	0.009	0.009	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	ガラマササラ	0.004	0.004	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
赤	セナツマサ	0.001	0.001	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	米粉	1	1	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	米粉	6	6	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	カクテルゼリー	20	15	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	みかん	15	15	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	りんご	10	10	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	黄桃缶	10	10	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬	12	12	黄	しょうゆ	0.3	0.3								
黄	福神漬</														

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
赤豚肉	30	赤豚肉	42

[illegible]

ずっと食べ継がれてきた
元気な体をつくる ごはん

ごはんは成長期の脳や体により働きをし、田んぼは地域の自然を守り続けています

ごはんの中には、成長期に大切な栄養素がたくさん含まれているので、わたしたちの体に重要な食べ物です。一方で、農家の人は苦労して米をつくり、地域の水の保全や、豊かな自然環境を育お田んぼを守り続けていますが、つくる人の高齢化や米を食べる量が減っていることなどから、使われない田んぼも増えています。ごはんをきちんと食べることが、自分の健康や地域の自然環境、食料問題にまでつながることを、改めてよく考えてみましょう。

ち いき つづ
地域でつづられ続けてきた
た のう か ひと やく わり
田んぼと農家の人の役割



田んぼでは長い時間をかけてしみ込んだ水が地下水
 となるので水の保身に役立ち、ダムのような動きをし
 て洪水を防いでいます。また、水の蒸発により空気を
 冷やして霧や雪をよらげ、多様な生き物のすみかとな
 るなど、地盤の自然環境に大切な役割を果たしていま
 す。このように役割を持つ田んぼがあるのは、農家の
 人が苦労なして米をつくり続けているおかげなのです

協力 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

ごはんを^た食べると^{からだ}体の^{なか}中では
どんな^{はたら}働きをするのかな？



ごはん^{あひ}に多く^{ひく}含まれている炭水化物^{たんすいぶつ}は、体内^{たいない}でブドウ糖^{ぶどうとう}に分解^{ぶんかい}されて、脳^{のう}や体のエネルギー源^{えんじやうげん}となります。また、筋肉^{きんくう}や臓器^{ぞうき}などの体^{たい}をつくるもとになる、大切なたんばく質^{たんぱくしつ}も含まれています。

給食ニュース No.1873 2022年(令和4年)10月8日発行

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

えいせい

き

はしは

衛生に気をつけて

いす

も

家から持ってきてください



大阪狭山市の10月分平均

621	15.8	28.6	304	241	0.4	0.5	23
-----	------	------	-----	-----	-----	-----	----

文部科学省栄養基準量

650	13~ 20%	20~ 30%	350	200	0.4	0.4	25
-----	------------	------------	-----	-----	-----	-----	----

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります



大阪の食材

地産地消の推進から9月のしろなは、大阪で収穫された次のものを使用する予定です。

・大阪しろな



☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:http://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoiku/gakkoukyuusyoku/1612485692827.html



QR7-14

R100

古紙配合率100%の再生紙を使用しています。