たんぱくしつ 28 g <u>じゃがいもの</u> ボタージュ ベーコン チキンハンバーグ チキンハンバーグ 13 たまねぎ 10 15 たまねぎ マッシュルーム じゃがいも トマトホールかん トマトケチャップ じゃがいもペースト 30 パセリ ウスターソース 0.5 さとう ひまわりあぶら ぎゅうにゅう なまクリーム とりがらスープ -5 しお <u>チンゲンサイの</u> 0.4 <u>ソテ-</u> キャベツ \_\_\_ チンゲンサイ ひまわりあぶら 0.3

20 にんじん しお こしょう ひまわりあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 0.3

20 たんぱくしつ 30 <u>g</u> みそしる たまねぎ やきざかな(ほっけ) [ ほっけ うすあげ れいとうとうふ とうみょうの 30 わかめ あおねぎ <u>いため</u>もの 「やきぶた けずりぶし(さば・いわし) にんじん 2.5 みそ とうみょう もやし 25 こいくちしょうゆ しお 1.2 0.1 ひまわりあぶら 0.2

590 kca

28

たんぱくしつ 26 g うずらたまごいり あげしゅうまい しゅうまい 2= あげあぶら 15 つちしょうが フルーツボンチ 「みかんのかんづめ 20 かまぼこ にんじん たまねぎ ペイナップルのかんづめ 10 40 うずらたまごはくさい さんしょくゼリー 60 ほししいたけ 0.5 とりがらスープ 2.5 さとうこいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう でんぷん ひまわりあぶら 0.5

ごはん

607 kcal

たんぱくしつ

26 g

22 <u>いそに</u> とりにく はるさめとキャベツの さっぱりあえ 「ボンレスハム にんじん 15 にんじん 50 いたこんにゃく キャベツ りょくとうはるさめ さとう こいくちしょうゆ 0.6 しお こしょう さとう こいくちしょうゆ ひとくちごぼうてん 15 ひとくちあつあげ 20 ひじき レモンかじゅう こいくちしょうゆ オリーブあぶら けずりぶし(さば・いわし) さとう こいくちしょうゆ てづくりなめたけ えのきたけ こいくちしょうゆ みりん

りょうりしゅ さどう こめず エネルギ コッペパン 618 kca

23 <u>g</u>

29 たんぱくしつ かたぬきチーズ 26 g きりぼしだいこんの サラダ ロースハム カレーうどん ぎゅうにく うすあげ きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ 10 50 10 しお 5 0.1 こしょう さとう こいくちしょうゆ Δ 0.5 0.5 4 2 こめず ひまわりあぶら 0.3 2

<u>牛乳パックのその後・・・③</u> 牛乳パックのリサイクルを行うには、 「洗って、開いて、乾かして」が基本です。 枚方市の学校給食の牛乳パックは、

洗浄・破砕の機械を使って行っています。

\*みなさんが飲み終わった

その作業を枚方市環境部で

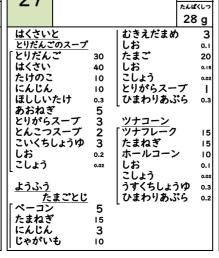
機械を故障なく長く安全に 使用するために・・・

◎牛乳パック返却時の 学校の「給食返却時のルール」を 正しく守って返却しましょう。





26	ごはん			エネル	ギー
		576 kcal			
	こくとうビーンズ			たんぱ	
	~ \	C ) (	- / /	21	g
マーボーンボーンボーンがありにんしいないといれるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといるといる	チにくうが	20 0.5 0.1 20 40 90 5	れんこんの ちゅうか ロースハム れんこん にんじん しお こしょう さとう こすくちしょう	あえ	7 25 5 0.2 1.8 0.3
がさらう こいお こしよう トウルぶん であわり	ジャン	0.2 2 0.05 0.03 0.15 0.7	ごまあぶら	, · <b>,</b>	0.3



コッペパン

27

				26
ごじる 「だいあいしいしあがいたいしあがいそく かけいたがねさい。 かけいそく	にゃく も ぱいわし)	10 5 8 10 30 5 2.5 9	わかさんばん わかいのであた。 わかんがあれるいであた。 おというできるいがあるというできる。 からいがあるというできる。 からいがある。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっというできる。 もっといるできる。 もっというでもっといるでも。 もっというでも。 もっというでも。 もっというでも。 もっというでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっといるでも。 もっと。 もっと	•
			こうやどうふ ふく ひとくちこう けずりぶし(さば・い さとう	<u>めに</u> や

うすくちしょうゆ みりん

30 6 にんじん うどん あおねぎ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) カレーこ 2.5 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <u>めに</u>や みりん てんぷん わし)