

入学・進級おめでとうございます

4月15日(月)から
1年生の給食が始まります

コッペパン・牛乳
とうもろこしスープ
チキンハンバーグ
フルーツポンチ

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(19日)
こめ 75g
たきこみわかめ 2.1g

給食食材の産地について

主な食材の産地情報を記した「給食食材の産地について」を、枚方市のホームページ(学校給食)に掲載しています。

給食食材に関する問い合わせ先
おいしい給食課 電話:050-7105-8030

10	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26 g
ハッシュドポーク	ツナコーン	
ぶたにく 20	ツナフレーク 15	
たまねぎ 60	たまねぎ 15	
にんじん 15	ホールコーン 10	
マッシュルーム 3	しお 0.1	
ひまわりあぶら 3	こしょう 0.02	
ばいせんこむぎこ 6	うすくちしょうゆ 0.3	
とりがらスープ 3	ひまわりあぶら 0.2	
トマトケチャップ	7	
トマトピューレ	7	
ウスターソース 5	キャベツのソテー	
あかワイン 2	キャベツ 35	
さとう 0.5	にんじん 3	
しお 0.4	しお 0.2	
こしょう 0.01	こしょう 0.01	
こいくちしょうゆ 0.03	こいくちしょうゆ 0.3	
ひまわりあぶら 0.3	ひまわりあぶら 0.2	

11	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20 g
たまねぎのおつゆ	あげあぶら	11
にんじん 10	きのみあえ	
たまねぎ 40	たけのこ	20
いとかまぼこ	さとう	0.5
あおねぎ 5	みりん	0.5
けずりぶし(さば・いわし) 2	うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ 1.8	さんしょう	0.08
うすくちしょうゆ 1.8	しろみそ	3.5
しお 0.28	みりん	0.5
	りょうりしゅ	1
とうふいりしらすと みつばのかきあげ		
しらすあえようとうふ 25		
しらす 5		
たまねぎ 10		
じゃがいも 10		
みつば 5		
こめこ 7		
てんぷん 5		
しお 0.1		

12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20 g
にくじゃが	にびたし	
ぎゅうにく 20	うすあげ 7	
たまねぎ 55	キャベツ 30	
にんじん 20	にんじん 5	
じゃがいも 60	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
つきこんにやく 20	みりん 1	
さとう 3	うすくちしょうゆ 1.5	
こいくちしょうゆ 6	さとう 0.3	
りょうりしゅ 1		
ひまわりあぶら 0.3	つぼづけ	
	つぼづけ 12.5	

15	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27 g
とうもろこし スープ	チキンハンバーグ チキンハンバーグ 100	
ベーコン 10	たまねぎ 15	
たまねぎ 40	マッシュルーム 2	
クリームコーン 45	トマトホールかん 2	
ホールコーン 5	トマトケチャップ 2	
パセリ 0.5	ウスターソース 2	
とりがらスープ 3	さとう 1	
しお 0.4	ひまわりあぶら 0.2	
さとう 0.1		
こしょう 0.02	フルーツポンチ	
ひまわりあぶら 0.3	みかんのかんづめ 30	
	さんしょくゼリー 30	

16	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25 g
マーボー豆腐	キャベツとごまの やみつきサラダ	
ぶたミンチにく 20	キャベツ 35	
つちしょうが 0.5	しおこんぶ 0.5	
にんにく 0.1	ごま 1	
にんじん 15	しお 0.1	
たまねぎ 50	こいくちしょうゆ 0.1	
れいとうとうふ 100	ごまあぶら 0.3	
あおねぎ 5	こくとうピーズ	
しお 0.08	こくとうピーズ 10	
さとう 0.5		
こいくちしょうゆ 2		
みそ 6.5		
とりがらスープ 1.5		
こしょう 0.03		
トウバンジャン 0.18		
てんぷん 0.7		
ひまわりあぶら 0.5		

17	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25 g
キャベツと とりだんごのスープ	のりしおポテト	
とりだんご 30	じゃがいも 35	
にんじん 10	こめこ 4	
たまねぎ 20	てんぷん 3	
ほししいたけ 0.3	しお 0.2	
キャベツ 30	あおのりこ 0.1	
あおねぎ 5	あげあぶら 10	
とりがらスープ 3	きりぼしだいこんと ツナのいためもの	
とんこつスープ 2	ツナフレーク 12	
こいくちしょうゆ 0.2	にんじん 5	
こしょう 0.02	きりぼしだいこん 4	
	りょうりしゅ 1	
	うすくちしょうゆ 0.5	
	しお 0.1	
	こしょう 0.01	
	ひまわりあぶら 0.2	

18	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 30 g
ぶたじる	やきざかな(ほっけ)	
ぶたにく 10	ほっけ 19	
うすあげ 5	はるさめとほろキャベツの さっぱりあえ	
にんじん 10	さざみフレーク 5	
じゃがいも 20	にんじん 3	
もやし 15	はるキャベツ 20	
あおねぎ 5	りょうとうはるさめ 4	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	しお 0.2	
みそ 9	こしょう 0.02	
	さとう 0.3	
	こいくちしょうゆ 0.5	
	レモンかじゅう 0.3	
	オリーブあぶら 0.2	

19	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20 g
きつねうどん	とうみょうの いためもの	
たまねぎ 30	やきぶた 5	
うすあげ 15	にんじん 5	
さとう 1.5	とうみょう 15	
こいくちしょうゆ 1.5	もやし 25	
うどん 50	こいくちしょうゆ 1.2	
あおねぎ 5	しお 0.1	
だしこんぶ 0.5	こしょう 0.02	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	ひまわりあぶら 0.2	
うすくちしょうゆ 2		
こいくちしょうゆ 2	さつまいも	
しお 0.3	チップス	
みりん 1	さつまいもチップス 10	
りょうりしゅ 1		

22	しょくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 604 kcal たんぱく質 31 g
じゃがいもの ポタージュ	トマトホールかん 7.5	
ベーコン 10	トマトケチャップ 1.5	
たまねぎ 50	とりがらスープ 1.5	
じゃがいもペースト 30	パジルこ 0.01	
じゃがいも 20	さとう 0.18	
パセリ 0.5	しお 0.1	
ぎゅうにゅう 20	こしょう 0.02	
なまクリーム 3	オリーブあぶら 0.3	
とりがらスープ 5	キャベツのソテー	
しお 0.4	キャベツ 35	
こしょう 0.03	にんじん 3	
ひまわりあぶら 0.3	しお 0.2	
	こしょう 0.01	
あかうおの トマトソース	こいくちしょうゆ 0.3	
	ひまわりあぶら 0.2	
あかうお 18		
りょうりしゅ 0.5		
たまねぎ 15		
にんにく 0.1		

23	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23 g
ポークカレー	しお 0.4	
ぶたにく 25	こしょう 0.03	
つちしょうが 0.5	ひまわりあぶら 0.5	
にんにく 0.1		
たまねぎ 55	コロコロソテー	
にんじん 15	にんじん 10	
じゃがいも 50	ホールコーン 20	
カレーこ 0.8	おきえだまめ 5	
ひまわりあぶら 3.2	オリーブあぶら 0.2	
ばいせんこむぎこ 6	しお 0.1	
オニオンペースト 5	こしょう 0.02	
ウスターソース 2	こいくちしょうゆ 0.3	
のうこうソース 2		
トマトケチャップ 2	ふくじんづけ	
チャツネ 4	ふくじんづけ 10	
こいくちしょうゆ 1.5		
とりがらスープ 5		
あかワイン 1		
りんごピューレ 2		
さとう 0.1		

24	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 30 g
みそしる	にら	
たまねぎ 30	つちしょうが 3	
うすあげ 5	こめず 3.5	
れいとうとうふ 30	さとう 2	
わかめ 0.3	うすくちしょうゆ 2	
あおねぎ 5	ひまわりあぶら 0.5	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5		
みそ 9	ぶどうまめ	
	だいず 10	
やさいたつぶり	さとう 2	
さけのなんばんづけ	こいくちしょうゆ 1	
さけ 0.1	みりん 1	
しお 4.0		
こしょう 0.02		
てんぷん 8		
あげあぶら 5		
たまねぎ 10		
にんじん 3		
りんごきたけ 3		
ほししいたけ 0.1		

25	ごまパン ぎゅうにゅう	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26 g
キャベツのスープ	しお 0.1	
ベーコン 10	こしょう 0.03	
キャベツ 20	ひまわりあぶら 0.3	
たまねぎ 40		
にんじん 10	たけのこおこわ	
ホールコーン 10	もちごめ 20	
うすくちしょうゆ 3	たけのこ 15	
0.1	うすあげ 2	
こしょう 0.02	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
とりがらスープ 2.5	しお 0.1	
ひまわりあぶら 0.3	りょうりしゅ 0.5	
	うすくちしょうゆ 1	
ぶたにくの オイスターため		
ぶたにく 15		
たまねぎ 25		
こまつな 10		
オイスターソース 0.8		
こいくちしょうゆ 0.2		
りょうりしゅ 0.5		

26	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28 g
かんとくに	こまつなの いためもの	
とりにく 15	やきぶた 5	
にんじん 15	にんじん 5	
じゃがいも 40	こまつな 15	
いたこんにやく 15	キャベツ 30	
さとう 0.48	しお 0.1	
こいくちしょうゆ 0.6	こしょう 0.02	
うずらたまご 20	こいくちしょうゆ 1	
さとう 0.6	ひまわりあぶら 0.2	
こいくちしょうゆ 1.5		
けずりぶし(さば・いわし) 0.5	ミニフィッシュ	
ひとくちごぼうてん 15	ミニフィッシュ 10	
ひとくちあつあげ 15		
けずりぶし(さば・いわし) 2		
さとう 2		
こいくちしょうゆ 5		

おいしい給食課

会計年度任用職員登録募集
(学校給食臨時調理員)

◆ 場所:各学校給食共同調理場
(さだ西・招提・長尾・桜丘北・春日・藤阪)

◆ 時間:
午前8時15分から午後4時まで
(応相談)

◆ 休日:土日祝、春・夏・冬休み

安全・安心な給食作りのお手伝い!
子どもたちを笑顔につながる、
やりがいのあるお仕事です

お問い合わせ:おいしい給食課
☎050-7105-8031

30	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 610 kcal たんぱく質 31 g
やきそば	いかのあまから	
ぶたにく 20	いか 50	
たまねぎ 40	りょうりしゅ 0.5	
にんじん 10	こいくちしょうゆ 2	
キャベツ 55	みりん 1	
にら 5	りょうりしゅ 0.5	
ちゅうかかんめん 15	さとう 0.2	
のうこうソース 8	てんぷん 0.1	
ウスターソース 3		
こいくちしょうゆ 0.7	みかんのかんづめ	
しお 0.2	みかんのかんづめ 45	
こしょう 0.03		
ひまわりあぶら 0.3		

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
摂取量	614kcal	16.8%	28.0%	940mg (2.4)	327mg	91mg
基準量	650kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	食塩相当量として2.0g以下	350mg	50mg
充足率	94%			93%	182%	

※牛乳は毎食つきます
※諸事情により使用食材の数量を変更することがあります
※揚げ油は、菜種油を複数回使用します

枚方市の学校給食について

子どもたちに必要な栄養素の量とバランス、食品構成、嗜好などを考慮し、煮物・汁物・揚げ物・蒸し物など様々なおかずを作っています。

季節の行事食や郷土料理、世界の料理も登場します。

主食はご飯が週3回、パンが週2回です。

ご飯は白米を中心に、献立に合わせて、わかめご飯や玄米ご飯、炊き込みご飯などを、またパンはコッペパンを中心に、うずまきパン、黒糖パンなどを提供しています。

主食と牛乳は各工場から小学校に運ばれたものを提供しています。

給食では、収穫時期により枚方市内で収穫した野菜を使います。

また、米は滋賀県産の「キヌヒカリ」を使います。

今月使用する枚方産の農産物
玉ねぎを使用する予定です。