

月 火 水 木 金

4月17日から1年生の給食が始まります

コッペパン、牛乳、スープ煮 チキンハンバーグ、フルーツポンチ

Table for Day 12 (Wednesday): コッペパン. Lists ingredients like ミネストローネ, トリにク, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, トリからスープ, とんこつスープ, トマトホールかん, トマトピューレ, さとう, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, あかワイン, ひまわりあぶら, あげあぶら, ベーコン, グリーンアスパラガス, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ツナとにんじんのサラダ, にんじん, ツナフレーク, おきえだまめ, しお, こしょう, さとう, こいくちしょうゆ, レモンかじゅう, オリーブあぶら, あげあぶら, アスパラのいためもの, じゃがいも.

Table for Day 13 (Thursday): わかめごはん. Lists ingredients like じゃがいももちのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, じゃがいももち, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, トリにク, てりやき, トリにク, たまねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ.

Table for Day 14 (Friday): ごはん つぼづけ. Lists ingredients like マーボーどうふ, ぶたミンチにク, つちしょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, れいとうどうふ, あおねぎ, しお, さとう, こいくちしょうゆ, みそ, トリからスープ, こしょう, トウバンジャン, でんぶん, ひまわりあぶら, もやし, いためもの, やきぶた, もやし, にんじん, さとう, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Table for Day 17 (Monday): コッペパン. Lists ingredients like スープに, カットウインナー, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, ホールコーン, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, しお, こしょう, チキンハンバーグ, トマトケチャップ, ウスターソース, さとう, フルーツポンチ, みかんのかんづめ, さんしよくゼリー.

Table for Day 18 (Tuesday): ごはん. Lists ingredients like きざみうどん, うすあげ, たまねぎ, にんじん, うどん, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), だしこんぶ, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, りょうりしゅ, けんちんあげ, どうふ, ちくわ, ごぼう, にんじん, あおねぎ, つきこんにやく, ひじき, こめこ, てんぶん, さとう, こいくちしょうゆ, しお, あげあぶら, きんときまめ, きんときまめ, さとう, こいくちしょうゆ.

Table for Day 19 (Wednesday): ごまパン. Lists ingredients like わかめスープ, やきぶた, にんじん, たまねぎ, れいとうどうふ, りょうとうはるさめ, わかめ, あおねぎ, トリからスープ, とんこつスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ぶたにクとキャベツのピリからいため, ぶたにク, つちしょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, みそ, りょうりしゅ, トウバンジャン, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, さとう, てんぶん, ひまわりあぶら, たけのこおこわ, もちごめ, たけのこ, うすあげ, けずりぶし(さば・いわし), しお, りょうりしゅ, うすくちしょうゆ.

Table for Day 20 (Thursday): ごはん ふくじんづけ. Lists ingredients like ビーフカレー, きゅうにク, つちしょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, カレーこ, ひまわりあぶら, ばいせんこむぎこ, オニオンペースト, ウスターソース, のうこうソース, トマトケチャップ, チャツネ, こいくちしょうゆ, あかワイン, りんごピューレ, トリからスープ, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら, コーンソテー, にんじん, ホールコーン, チンゲンサイ, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら.

Table for Day 21 (Friday): ごはん. Lists ingredients like みそしる, たまねぎ, うすあげ, どうふ, わかめ, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), みそ, わかさぎのなんばんづけ, わかさぎ, でんぶん, あげあぶら, たまねぎ, にんじん, あおねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, こめず, きやらぶき, やまぶき, さとう, みりん, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, けずりぶし(さば・いわし).

Table for Day 24 (Monday): パーカーパン. Lists ingredients like こめこのクリームスープ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, マッシュルーム, ぎゅうにゅう, なまクリーム, トリからスープ, しお, こしょう, こめこ, ひまわりあぶら, ミートビーンズ, ぶたミンチにク, たまねぎ, きんときまめ, トマトケチャップ, ウスターソース, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら, キャベツのソテー, キャベツ, にんじん, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら.

Table for Day 25 (Tuesday): ごはん. Lists ingredients like かきたまじる, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, たまご, みつば, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, でんぶん, やきざかな(ほっけ), ほっけ, もやし, ピリからいため, やきぶた, もやし, にんじん, さとう, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, トウバンジャン, ひまわりあぶら, ごまあぶら.

Table for Day 26 (Wednesday): しょくパン いちごジャム. Lists ingredients like やさいいため, ぶたにク, つちしょうが, たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, いら, にんじん, キャベツ, ビーフン, トリからスープ, さとう, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, りょうりしゅ, ひまわりあぶら, しゅうまい, しゅうまい, さとう, こめず, こいくちしょうゆ.

Table for Day 27 (Thursday): ごはん. Lists ingredients like わかたけじる, たけのこ, かまぼこ(さくら), れいとうどうふ, わかめ, あおねぎ, だしこんぶ, けずりぶし(さば・いわし), うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, しお, あげさわらのみそあじ, さわら, つちしょうが, こいくちしょうゆ, てんぶん, あげあぶら, さとう, しろみそ, みそ, みりん, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, きりぼしだいこんとささみのあまずあえ, にんじん, ささみフレーク, きりぼしだいこん, さとう, こめず, こいくちしょうゆ, みりん, しお.

Table for Day 28 (Friday): ごはん ミニフィッシュ. Lists ingredients like ぶたじゃが, ぶたにク, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, つきこんにやく, おきえだまめ, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, ひまわりあぶら, にんじんシリシリ, にんじん, ツナフレーク, うすくちしょうゆ, りょうりしゅ, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table showing average nutrition values for middle school students (3-4 years old) per person per meal. Columns include Energy, Fat, Protein, Sodium, Calcium, Magnesium. Values: Energy 611kcal (16.5%), Fat 27.1%, Protein 939mg (2.4g), Sodium 329mg, Calcium 90mg, Magnesium 350mg, Energy 650kcal (13-20%), Fat 20-30%, Protein 2.0g or less, Calcium 94%, Magnesium 180%.

Table showing average nutrition values for iron, zinc, and vitamins A, B1, B2, C, and fiber. Values: Iron 2.0mg (67%), Zinc 2.8mg (140%), Vitamin A 223 μg RE (112%), Vitamin B1 0.49mg (123%), Vitamin B2 0.56mg (140%), Vitamin C 20mg (80%), Fiber 5.4g (120%).

*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。

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(13日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g



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