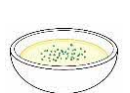


令和7年2月

学校給食献立表

枚方市教育委員会
Aブロック 枚方市学校給食会

月			火			水			木			金		
3	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 608 kcal たんぱくしつ 30 g	4	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 601 kcal たんぱくしつ 21 g	5	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 590 kcal たんぱくしつ 24 g	6	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 609 kcal たんぱくしつ 30 g	7	アップルパン ぎゅうにゅう	エネルギー 697 kcal たんぱくしつ 24 g
かすじる とりにく 10 にんじん 5 いたこんにやく 5 かまぼこ(おに) 7 だいこん 15 じゃがいも 20 ほうれんそう 10 みそ 9 さけかす 5 けずりぶし(さば・いわし) 2 うすくちしょうゆ 0.1  としこしのいわし いわし 184 つちしょうが 0.3 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1 みりん 2 てんぷん 0.2 はくさいの こんぶあえ はくさい 40 にんじん 5 しおこんぶ 1 うすくちしょうゆ 0.2 いりだいず いりだいず 130			ふゆやさいなべ ぶたにく 10 うすあげ 5 れいとうとうふ 20 にんじん 5 だいこん 20 はくさい 15 りょくとうはるさめ 4 みずな 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 りょうりしゅ 1 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 しお 0.3 あげごぼうの ごまだれ ごぼう 25 てんぷん 5 あげあぶら 2 みりん 2.2 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 2.7 ごま 0.7 ささみにんじんの あますあえ にんじん 15 ささみフレーク 12 ひじき 0.3 さとう 1 こめず 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1			えがおあふれるふゆやさいの あったかカレーほうとう とりにく 10 うすあげ 5 にんじん 5 だいこん 10 しめじ 3 しろねぎ 5 かぼちゃ 10 うどん 50 だしこんぶ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 4 カレーこ 0.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.3 みりん 2 しお 0.2  ほうれんそうの ソテー にんじん 7 ホールコーン 20 ほうれんそう 10 オリーブあぶら 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3 ぼんかん ぼんかん 130			けんちんじる にんじん 5 ごぼう 5 さといも 10 うすあげ 5 いたこんにやく 5 れいとうとうふ 20 ほししいたけ 0.5 あおねぎ 3 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 ひまわりあぶら 0.3 さばのしおやき しおさば 184 はくさいの ボンズあえ はくさい 30 チンゲンサイ 15 にんじん 5 えのきたけ 3 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.2 こめず 1 ゆずかじゅう			とりだんごの スープ とりにく 30 たまねぎ 30 もやし 20 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.3 とりがらすープ 3 とんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 0.2 しお 0.02 のりしおポテト じゃがいも 40 こめこ 4 てんぷん 3 しお 0.2 あおのりこ 0.1 あげあぶら 10 キャベツの いためもの ローズハム 5 キャベツ 35 にんじん 5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 ひまわりあぶら 0.2		
10	かやくごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 572 kcal たんぱくしつ 28 g	今月の炊き込みごはん 「かやくごはん」(10日) こめ 65g しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g にんじん 2.9g ごぼう 2.9g たけのこ 7.8g こんにやく 2.9g しょうゆ、みずあめ、かつおだし、 こんぶだし、みりん、さとう、しお、す 「げんまいごはん」(25日) こめ 65g げんまい 10g 「わかめごはん」(27日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g			12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 605 kcal たんぱくしつ 28 g	13	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱくしつ 23 g	14	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 682 kcal たんぱくしつ 22 g
かんとうに とりにく 15 にんじん 15 じゃがいも 40 だいこん 20 いたこんにやく 15 さとう 0.45 こいくちしょうゆ 0.6 ひとくちあつあげ 15 うずらたまご 20 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 ひとくちごぼうてん 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 クープイリチ やきぶた 5 にんじん 8 たけのこ 12 ほそぎりこんぶ 0.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.5 ひまわりあぶら 0.2 ミニフィッシュ ミニフィッシュ 130						じゃがいももちの おつゆ にんじん 10 たまねぎ 30 いとかまぼこ 10 じゃがいももち 35 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 しお 0.25 さけの ちゃんやき さけ 40 しお 0.2 こしょう 0.02 たまねぎ 5 キャベツ 10 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 ひまわりあぶら 0.2 ぶどうまめ だいず 20 さとう 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1			ふゆやさいの こめクリームスープ とりにく 15 たまねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 25 はくさい 25 カリフラワー 10 ぎゅうにゅう 20 なまクリーム 2 とりがらすープ 2.5 しお 0.4 こしょう 0.03 こめこ 3 ひまわりあぶら 0.3 ハムポテト ローズハム 5 たまねぎ 5 にんじん 3 じゃがいも 35 しお 0.15 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.2 フルーツボンチ みかんのかんづめ 20 パイナップルのかんづめ 10 さんしよくゼリー 30 			ぶたじる ぶたにく 10 うすあげ 5 にんじん 10 だいこん 20 もやし 15 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 かきあげ さくらえび 5 じゃがいも 15 たまねぎ 20 しゅんぎく 5 こめこ 7 てんぷん 5 しお 0.1 あげあぶら 12 にんじんシリシリ にんじん 20 ツナフレーク 12 うすくちしょうゆ 0.5 りょうりしゅ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2		
17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 601 kcal たんぱくしつ 25 g	18	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 709 kcal たんぱくしつ 28 g	19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 611 kcal たんぱくしつ 32 g	20	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱくしつ 25 g	21	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 623 kcal たんぱくしつ 26 g
そばろに ぶたミンチにく 15 つちしょうが 0.5 にんじん 20 たまねぎ 55 じゃがいも 55 ひとくちごぼうてん 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 ひまわりあぶら 0.3 りょうりしゅ 0.5 ししゃも ししゃも 209 のりのつくだに やきのり(つくだによう) 1.5 こいくちしょうゆ 1.7 みりん 2 りょうりしゅ 1 さとう 1			ハッシュドビーフ ぎゅうにく 25 たまねぎ 60 にんじん 15 マッシュルーム 3 ひまわりあぶら 3 ばいせんこむぎこ 6 とりがらすープ 3 トマトケチャップ 7 トマトビュール 7 ウスターソース 5 あかワイン 2 さとう 0.5 しお 0.4 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 ライスソテー げんまい 10 ローズハム 5 たまねぎ 5 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2 スライスチーズ スライスチーズ 130			かきたまじる にんじん 10 たまねぎ 25 いとかまぼこ 10 たまご 25 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 3 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 しお 0.25 てんぷん 0.5 やきざかな(ほっけ) ほっけ 184 だいこんのもの うすあげ 10 だいこん 40 けずりぶし(さば・いわし) 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 3			ジュリエンス スープ ベーコン 7 キャベツ 20 たまねぎ 40 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 とりがらすープ 2.5 ひまわりあぶら 0.3 こなチーズ しお 0.2 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.2 れんこんソテー れんこん 15 にんじん 5 ツナフレーク 10 ごま 2 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2 にくボール チーズクリームソース 40 にくボール 15 たまねぎ 0.1 パセリ 0.1 マッシュルーム 2 なまクリーム 3 ぎゅうにゅう 4			わかめスープ やきぶた 5 にんじん 10 たまねぎ 20 れいとうとうふ 25 りょくとうはるさめ 2 わかめ 0.4 あおねぎ 5 とりがらすープ 2.5 とんこつスープ 3 こいくちしょうゆ 3 しお 0.3 こしょう 0.02 チャイニーズ チキン とりにく 50 しお 0.2 こしょう 0.02 てんぷん 10 あげあぶら 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.8 さとう 0.6 はくさいの ごまこんぶあえ はくさい 40 にんじん 5 しおこんぶ 1 ごま 1 うすくちしょうゆ 0.2		
今月使用する枚方産の農産物			25	げんまいごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 610 kcal たんぱくしつ 22 g	26	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 625 kcal たんぱくしつ 29 g	27	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱくしつ 23 g	28	パーカーパン ぎゅうにゅう	エネルギー 604 kcal たんぱくしつ 27 g
青ねぎ、人参、キャベツを 使用する予定です。			ボークカレー ぶたにく 25 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 たまねぎ 55 にんじん 15 じゃがいも 50 カレーこ 0.8 ひまわりあぶら 3.2 ばいせんこむぎこ 6 オニオンペースト 5 ウスターソース 2 のうこうソース 2 トマトケチャップ 2 チャツネ 4 こいくちしょうゆ 1.5 とりがらすープ 5 あかワイン 1 りんごビュール 2 さとう 0.1 しお 0.4 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.5 コーンソテー にんじん 10 ホールコーン 20 チンゲンサイ 15 しお 0.15 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2 ふくじんづけ ふくじんづけ 10			やさいたっぷり ラーメン やきぶた 10 にんにく 0.1 にんじん 5 ホールコーン 5 チンゲンサイ 10 はくさい 10 もやし 10 かまぼこ(なると) 8 あおねぎ 5 ちゅうかめん(ラーメン) 35 とりがらすープ 4 とんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 4 しお 0.3 こしょう 0.03 とりだんごの あますあえ とりにく 40 たまねぎ 20 あおねぎ 2 さとう 0.8 こめず 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 てんぷん 0.2 ひまわりあぶら 0.2 にんじんのナムル にんじん 30 ごまつな 5 ごま 1.5 とりがらすープ 0.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 さとう 0.1 ごまあぶら 0.3			みそしる たまねぎ 30 うすあげ 5 じゃがいも 20 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 わかさぎの からあげ わかさぎ 30 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 0.6 あげあぶら 3 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 3.8 こめず 2.3 にびたし さつまあげ 5 はくさい 45 ごまつな 10 にんじん 5 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.3			オニオンスープ ベーコン 7 にんにく 0.2 たまねぎ 50 パセリ 0.5 とりがらすープ 5 とんこつスープ 4 うすくちしょうゆ 2 オニオンペースト 5 しお 0.4 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.3 チキンハンバーグ カラフルまめソース 130 たまねぎ 15 むきえだまめ 2 ひよこまめ 2 ホールコーン 2 トマトホールかん 7 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 さとう 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2 キャベツのソテー キャベツ 35 にんじん 3 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2		



今月使用する枚方産の農産物

青ねぎ、人参、キャベツを
使用する予定です。



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	618kcal	16.8g	27.2g	1004mg (2.6g)	337mg	87mg
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	95%	13~20%	20~30%	96%	174%	

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.7mg	241 μg RE	0.45mg	0.59mg	21mg	4.9g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	135%	121%	113%	148%	84%	109%

*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

*揚げ油には、菜種油を複数回使用します

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



「苦手な食材を克服できるカレー料理」をテーマに令和6年8月に実施した、
第6回 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!

* 2月5日(水)

《笑顔あふれる冬野菜のあったかカレーほうとう》

* 開成小学校の児童が考えてくれました

給食では
ほうとうの代わりに、
うどんを使って提供します

● 献立のアピールポイント ●

旬の野菜をたくさん入れカレーにも合うしょう油を入れ和風仕立てにしました。
歯応えのあるほうとうでいつもと違う食感を楽しみ苦手な食材にも挑戦してみてください。
使っている野菜が根野菜でかたいのでやわらかいうどんではなく、はごたえのあるほうとうにしてみました。