

月			火			水			木			金		
3	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 616 kcal たんぱく質 28 g	4	すしごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 706 kcal たんぱく質 25 g	5	クロワッサン ぎゅうにゅう	エネルギー 656 kcal たんぱく質 19 g	6	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26 g	7	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23 g
いそに ぶたにく 15 にんじん 15 じゃがいも 50 いたこんにやく 15 さとう 0.45 こいくちしょうゆ 0.6 ひとくちごぼうてん 15 ひとくちあつあげ 20 ひじき 1 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 むきえだまめ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 4 こまつなと ツナのゆずあえ ツナフレーク こまつな にんじん しおこんぶ ゆずかじゅう うすくちしょうゆ			すましじる にんじん 10 かまぼこ(もも) 10 れいとうとうふ 30 わかめ 0.3 ゆば 0.4 えのきたけ 3 みつば 3 だしこんぶ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 こめこ でんぶん しお あげあぶら さけちらしのぐ さけフレーク ホールコーン むきえだまめ ほししいたけ ごま さとう うすくちしょうゆ りょうりしゅ みりん ひなわられ			わふうスパゲティ ベーコン 10 にんにく 0.1 にんじん 15 たまねぎ 50 スパゲティ 30 あおねぎ 5 とりがらすープ 2 こいくちしょうゆ 2.5 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 れんこんの カレーやき れんこん こいくちしょうゆ みりん しお カレーこ オリーブあぶら ひまわりあぶら さつまいもチップス さつまいもチップス			ごじる とりにく 5 だいず 15 いたこんにやく 10 にんじん 10 とうふ 25 えのきたけ 5 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 うすくちしょうゆ 0.1 ししゃも ししゃも ビーフンの いためもの やきぶた にんじん ピーフン こまつな さとう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら			じゃがいももちの キムチスー ぶたにく 15 じゃがいももち 35 はくさいキムチ 10 はくさい 20 しろねぎ 10 えのきたけ 3 にんじん 5 とりがらすー 3 とんこつスー 5 しお 0.3 こいくちしょうゆ 3 みりん 0.5 はるまき はるまき あげあぶら もやしの 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		

10	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25 g	11	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29 g	12	げんまいごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24 g	13	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26 g	14	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23 g
かんとくに とりにく 15 にんじん 15 じゃがいも 40 いたこんにやく 15 さとう 0.45 こいくちしょうゆ 0.6 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 ひとくちあつあげ 15 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 4 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 キャベツ りょうとうはるさめ 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 ゆかりふりかけ ゆかりふりかけ			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 2.5 ひまわりあぶら 0.3 まぐろの ノルウェーふう まぐろ つちしょうが こいくちしょうゆ でんぶん あげあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう コロコロソテー にんじん ホールコーン むきえだまめ オリーブあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ			ビーフカレー ぎゅうにく 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 あかワイン 1 りんごピューレ 2 とりがらすー 5 さとう 0.1 しお こしょう ひまわりあぶら ツナとにんじんの サラダ にんじん ツナフレーク むきえだまめ しお こしょう オリーブあぶら ふくじんづけ ふくじんづけ			ごもくスープ ぶたにく 10 にんじん 5 たまねぎ 20 ほししいたけ 0.5 もやし 10 たまご 25 あおねぎ 5 とりがらすー 3 とんこつスー 3 こいくちしょうゆ 3 しお 0.4 こしょう 0.02 でんぶん 0.8 ごまあぶら 0.2 あつあげの チリソース ひとくちあつあげ たまねぎ あおねぎ トマトケチャップ さとう うすくちしょうゆ トウバンジャン ひまわりあぶら チンゲンサイの ソテー キャベツ チンゲンサイ 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			ぶたじゃが ぶたにく 20 たまねぎ 55 にんじん 20 じゃがいも 60 つきこんにやく 20 さとう 3 こいくちしょうゆ 6 りょうりしゅ 1 ひまわりあぶら 0.3 うのはなのいりに とりにく りょうりしゅ うのはな にんじん あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) さとう うすくちしょうゆ みりん ひまわりあぶら こくとうビーンズ こくとうビーンズ		

17	せきはん ぎゅうにゅう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24 g	19	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26 g	21	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24 g
おいおい すましじる にんじん 10 たまねぎ 40 いとかまぼこ 7 かまぼこ(さくら) 7 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 とりにくの からあげ とりにく 40 つちしょうが 1 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 0.5 でんぶん 10 あげあぶら 5 みかんゼリー みかんゼリー			コーンスープ ベーコン 10 たまねぎ 40 クリームコーン 20 クリームコーンかん 20 パセリ 0.5 ぎゅうにゅう 20 なまクリーム 3 とりがらすー 2.5 しお 0.4 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3 じゃがいも にんにく バジルペースト しお うすくちしょうゆ オリーブあぶら ラハノサラタ キャベツ にんじん しお こしょう こめず さとう オリーブあぶら			今月の炊き込みごはん 「すしごはん」(4日) こめ 70g あわせず 18g 「げんまいごはん」(12日) こめ 65g げんまい 10g 「せきはん」(17日) もちごめ 53g うるちまい 23g かんそうあずき 4g みそしる たまねぎ 30 うすあげ 5 じゃがいも 20 わかめ 0.3 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9 とりだんごの てりやきソース とりだんご 40 たまねぎ 15 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.3		

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

	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	619kcal	16.0%	27.2%	960mg (2.4)	316mg	86mg
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%				90%	172%

	鉄	亜鉛	ビタミ				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.2mg	2.7mg	233 μg RE	0.48mg	0.56mg	27mg	5.4g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	73%	135%	117%	120%	140%	108%	120%

*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

桃の節句 (ひな祭り) 献立

【4日】
すしご飯
すまし汁
菜の花のかき揚げ
鮭ちらしの具
ひなあられ



卒業お祝いメニュー

【17日】
赤飯・ごま塩
お祝いすまし汁
鶏肉のから揚げ
みかんゼリー



新献立の紹介

【4日】
●さけちらしの具

【5日】
●れんこんのカレー焼き
れんこんのカレー焼きは
おはなし給食の絵本である
「れんこんちゃんのさがしもの」に
ちなんだ料理として提供します。

【19日】
●白身魚のバジル風味