

令和8年1月

# 学 校 納 献 立 表

枚方市教育委員会  
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金																																																													
今月使用する枚方産の農産物  青ねぎ・里芋・大根・白菜・ キャベツ・ほうれん草を 使用する予定です。  「季節の食材を使った、ごはんに合うおかず」をテーマに令和7年8月に実施した、 第7回 枚方市学校給食コンテスト入賞作品が登場します！  * 1月16日(金) 《SDGs大根葉つぱりかけ》  山田東小学校の児童が考へてくれました。 ●児童の作品のアピールポイント● 捨てられがちな大根の葉を使った、エコで栄養満点なレシピです。	中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価  <table border="1"> <tr> <td></td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>ナトリウム</td><td>カルシウム</td><td>マグネシウム</td></tr> <tr> <td>摂取量</td><td>626kcal</td><td>15.9%</td><td>27.3%</td><td>970mg (2.5g)</td><td>334mg</td><td>86mg</td></tr> <tr> <td>基準量</td><td>650kcal</td><td>エネルギーの13~20%</td><td>エネルギーの20~30%</td><td>食塩相当量として2.0g以下</td><td>350mg</td><td>50mg</td></tr> <tr> <td>充足率</td><td>96%</td><td></td><td></td><td></td><td>95%</td><td>172%</td></tr> </table> <table border="1"> <tr> <td></td><td>鉄</td><td>亜鉛</td><td>ビタミン</td><td>食物繊維</td></tr> <tr> <td></td><td>A</td><td>B1</td><td>B2</td><td>C</td></tr> <tr> <td>摂取量</td><td>2.1mg</td><td>2.9mg</td><td>212 μg RE</td><td>0.45mg</td><td>0.58mg</td><td>19mg</td><td>4.4g</td></tr> <tr> <td>基準量</td><td>3.0mg</td><td>2.0mg</td><td>200 μg RE</td><td>0.40mg</td><td>0.40mg</td><td>25mg</td><td>4.5g</td></tr> <tr> <td>充足率</td><td>70%</td><td>145%</td><td>106%</td><td>113%</td><td>145%</td><td>76%</td><td>98%</td></tr> </table> <p>*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</p>		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	626kcal	15.9%	27.3%	970mg (2.5g)	334mg	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	96%				95%	172%		鉄	亜鉛	ビタミン	食物繊維		A	B1	B2	C	摂取量	2.1mg	2.9mg	212 μg RE	0.45mg	0.58mg	19mg	4.4g	基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	充足率	70%	145%	106%	113%	145%	76%	98%	8 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 691 kcal たんぱく質 31 g	9 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 656 kcal たんぱく質 21 g
	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	626kcal	15.9%	27.3%	970mg (2.5g)	334mg	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	96%				95%	172%																																																											
	鉄	亜鉛	ビタミン	食物繊維																																																													
	A	B1	B2	C																																																													
摂取量	2.1mg	2.9mg	212 μg RE	0.45mg	0.58mg	19mg	4.4g																																																										
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g																																																										
充足率	70%	145%	106%	113%	145%	76%	98%																																																										
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  「げんまいごはん」(20日) こめ 65g げんまい 10g  給食食材の产地について  主な食材の产地情報を記した「給食食材の产地について」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	13 わかめごはん ぎゅうにゅう エネルギー 577 kcal たんぱく質 23 g	14 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 655 kcal たんぱく質 23 g	15 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 626 kcal たんぱく質 27 g	16 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 625 kcal たんぱく質 23 g																																																													
19 しょくパン ぎゅうにゅう エネルギー 634 kcal たんぱく質 26 g	20 げんまいごはん ぎゅうにゅう エネルギー 611 kcal たんぱく質 22 g	21 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 647 kcal たんぱく質 25 g	22 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 636 kcal たんぱく質 24 g	23 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 573 kcal たんぱく質 28 g																																																													
26 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 655 kcal たんぱく質 28 g	27 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 599 kcal たんぱく質 28 g	28 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 643 kcal たんぱく質 21 g	29 こくとうパン ぎゅうにゅう エネルギー 608 kcal たんぱく質 24 g	30 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 585 kcal たんぱく質 25 g																																																													