






月			火			水			木			金		
2	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23 g	3	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 32 g	4	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24 g	5	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24 g	6	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 36 g
カレーうどん ぎゅうにく 5 うすあげ 5 たまねぎ 30 にんじん 10 うどん 50 あおねぎ 5 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 でんぶん 2			かすじる とりにく 10 にんじん 5 うすあげ 5 いたこんにく 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			さむいふゆもへつちやら!? こころもからだもあつたまる わぶうシチュー ぶり 20 りょうりしゅ 0.5 たまねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 20 ブロッコリー 15 とうにゅう 35 こめこ 3 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 うすくちしょうゆ 1 みそ 3 しお 0.5 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3			はくさいと とりだんごのスープ 30 はくさい 40 たけのこ 10 にんじん 10 ほししいたけ 0.3 あおねぎ 5 とりがらスープ 3 どんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 3 しお 0.2 こしょう 0.02			れんこんの からあげ れんこん 35 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 8 あげあぶら 7 とうみょうの いためもの やきぶた 5 にんじん 5 とうみょう 15 もやし 25 こいくちしょうゆ 1.2 しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2		
ささみと キャベツのソテー ささみフレーク 5 キャベツ 40 にんじん 5 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 りょうりしゅ 0.5 ひまわりあぶら 0.2			としこのいわし いわし 18g 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 でんぶん 0.2			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			あんかけとうふ ぶたにく 15 れいとうとうふ 45 だいこん 30 にんじん 10 こまつな 10 うすくちしょうゆ 3 みりん 1.5 りょうりしゅ 1 しお 0.3 でんぶん 2 けずりぶし(さば・いわし) 2.5			さけのねぎだれ さけ 18g つちしょうが 0.25 にんにく 0.1 あおねぎ 2 さとう 0.5 こめず 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 ひまわりあぶら 0.1		
														

9	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 663 kcal たんぱく質 29 g	10	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21 g	12	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28 g	13	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 34 g
うずらたまごいり はっばうさい			あつあげの チリソース			かきたまじる			ミネストローネ		
ぶたにく つちしょうが かまぼこ にんじん たまねぎ うずらたまご はくさい ほししいたけ とりがらスープ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう でんぶん ひまわりあぶら			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			にんじん たまねぎ いとかまぼこ たまご 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 でんぶん			ベーコン カットウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも ホールコーン キャベツ パセリ とりがらスープ どんこつスープ 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		
おこげ おこげ			けんちんあげ しらあえようとうふ 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 でんぶん さとう			ぶりだいこん だいこん ぶり りょうりしゅ つちしょうが さとう みりん りょうりしゅ			あかうおの パーベキューソース あかうお りょうりしゅ にんにく さとう こいくちしょうゆ りんごビュレ レモンかじゅう スライスチーズ スライスチーズ		
1コ			1コ			0.3			1コ		

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 電話:050-7105-8030

16	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26 g	17	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 31 g	18	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25 g	19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 32 g	20	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26 g															
みそおでん			じゃこいり			キャラットスープ			しろみざかなの			わかめスープ			けんちんじる			さばのしおやき			やさしいため			しゅうまい					
ぶたにく 20			きんぴら			ベーコン 7			にんじん 25			ホキ 50			やきぶた 5			にんじん 5			にんじん 15			ぶたにく 15			しゅうまい 2コ		
にんじん 15			ちりめんじゃこ 3			たまねぎ 30			たまねぎ 25			しお 0.3			にんじん 10			ごぼう 5			つちしょうが 0.5			たまねぎ 40			しゅうまい 0.4		
ちくわ 10			ごぼう 20			じゃがいも 25			こしょう 0.02			たまねぎ 20			こいくちしょうゆ 2			さといも 10			じゃこまめ 3			たまねぎ 40			こめず 0.7		
だいこん 50			にんじん 5			クリームコーン 10			にんにく 0.1			れいとうとうふ 25			さといも 1			うすあげ 5			さくらえび 3			ほししいたけ 0.5			こいくちしょうゆ 1		
いたこんにやく 15			ごま 1.5			しろいんげんまめペースト 10			バジルペースト 1.5			りよくとうはるさめ 2			にんにく 1			いたこんにやく 5			だいず 15			たけのこ 10			りんごのかんづめ 30		
さとう 0.45			さとう 0.8			ぎゅうにゅう 15			うすくちしょうゆ 0.1			わかめ 0.4			あおねぎ 5			もやしのナムル 20			さとう 2			にんじん 15			フルーツボンチ 30		
こいくちしょうゆ 0.6			こいくちしょうゆ 1.6			なまクリーム 2			オリーブあぶら 0.1			とりがらスープ 2.5			こだいずもやし 35			ほししいたけ 0.5			こいくちしょうゆ 1			キャベツ 55			さんしよくゼリー 30		
ひとくちあつあげ 10			みりん 1			パセリ 0.5			ハムと 0.1			どんこつスープ 3			にんじん 5			けずりぶし(さば・いわし) 2.5			ピーマン 7			とりがらスープ 2					
うずらたまご 20			りょうりしゅ 0.5			とりがらスープ 6			しお 0.5			こいくちしょうゆ 3			こまつな 5			こいくちしょうゆ 2			さとう 0.5			さとう 0.5					
さとう 0.6			ごまあぶら 0.2			しお 0.1			キャベツのソテー 5			しお 0.3			ごま 1.5			うすくちしょうゆ 2			こいくちしょうゆ 3.5			こいくちしょうゆ 3.5					
こいくちしょうゆ 1.5			ゆかりふりかけ 1コ			さとう 0.03			ローズハム 35			こしょう 0.02			さとう 0.4			しお 0.2			しお 0.3			しお 0.3					
けずりぶし(さば・いわし) 0.5			ゆかりふりかけ			こしょう 0.03			キャベツ 5			こいくちしょうゆ 2			こいくちしょうゆ 2			ひまわりあぶら 0.3			こしょう 0.03			こしょう 0.03					
みそ 7			ゆかりふりかけ			ひまわりあぶら 0.3			にんじん 5			とりにく 40			しお 0.1			ひまわりあぶら 0.3			りょうりしゅ 1			りょうりしゅ 1					
さとう 1									しお 0.1			とりにく 1			ごまあぶら 0.4						ひまわりあぶら 0.5			ひまわりあぶら 0.5					
こいくちしょうゆ 1									こしょう 0.02			つちしょうが 1																	
けずりぶし(さば・いわし) 2									こいくちしょうゆ 0.7			にんにく 0.1																	
									ひまわりあぶら 0.2			こいくちしょうゆ 1																	
									りょうりしゅ 0.5			りょうりしゅ 0.5																	

今月の炊き込みごはん		24		ごはん ぎゅうにゅう		エネルギー 669 kcal たんぱく質 23 g	25		コッペパン ぎゅうにゅう		エネルギー 666 kcal たんぱく質 31 g	26		ごはん ぎゅうにゅう		エネルギー 588 kcal たんぱく質 27 g	27		コッペパン ぎゅうにゅう		エネルギー 589 kcal たんぱく質 26 g
「わかめごはん」(12日)		ふゆやさいの		とりがらスープ		5	スープに		くじらにくの		ぶたじる		ししゃも		じゃがいももちの		あおねぎ				
		カレー		あかワイン		1	カットウインナー		フルウェーふう		ぶたにく		ししゃも		キムチスープ		オイスターソース				
こめ 80g たきこみわかめ 2.3g		ぎゅうにく		さとう		0.1	ベーコン		くじらにく		うすあげ		[ししゃも		ぶたにく		こいくちしょうゆ				
		つちしょうが		しお		0.4	にんじん		つちしょうが		にんじん		にんじんシリシリ		じゃがいももち		みりん				
今月使用する枚方産の農産物		にんにく		こしょう		0.03	たまねぎ		こいくちしょうゆ		れいとうとうふ		にんじん		はくさいキムチ		でんぶん				
		たまねぎ		ひまわりあぶら		0.5	じゃがいも		でんぶ		じゃがいも		ツナフレーク		はくさい		ひまわりあぶら				
人参・青ねぎを使用する予定です。		にんじん		ごぼうソテー			ホールコーン		あげあぶら		もやし		うすくちしょうゆ		しろねぎ		もやしの				
		だいこん		ごぼう		15	けずりぶし(さば・いわし)		トマトケチャップ		あおねぎ		りょうりしゅ		えのきたけ		いためもの				
		れんこん		にんじん		5	こいくちしょうゆ		ウスターソース		みそ		しお		にんじん		とりがらスープ				
		じゃがいも		ツナフレーク		10	しお		さとう				こしょう		どんこつスープ		もやし				
		カレーこ		ごま		2	チンゲンサイの		ソテー				ひまわりあぶら		しお		やきぶた				
		ひまわりあぶら		さとう		0.3	キャベツ		20						こいくちしょうゆ		3				
		ばいせんこおぎこ		こいくちしょうゆ		0.5	チンゲンサイ		20						みりん		0.5				
		オニオンペースト		しお		0.1	にんじん		5												
		チャツネ		こしょう		0.02	しお		0.15												
		トマトケチャップ		ひまわりあぶら		0.2	こしょう		0.01												
		ウスターソース		ふくじんづけ			こいくちしょうゆ		0.3												
		のうこうソース		ふくじんづけ		10	ひまわりあぶら		0.2												
		こいくちしょうゆ																			
		りんごビュレ																			

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	619kcal	17.8%	27.3%	996mg (2.5g)	329mg	92mg
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%				94%	184%

	鉄	亜鉛	ビタミ				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.3mg	2.8mg	239 μg RE	0.51mg	0.62mg	24mg	4.7g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	77%	140%	120%	128%	155%	96%	104%

※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

「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!

\* 2月4日(水)  
《寒い冬もへつちやら!?心も体もあつたまる和風シチュー》

さだ東小学校の児童が考えてくれました。

● 児童の作品のアピールポイント ●  
冬が旬の食材のぶりを和風に味付けし、ご飯が進むようにしました。

今月の新献立

\*2月 6日(金) あんかけ豆腐

\*2月10日(火) 白菜の塩こうじ炒め