

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(12日)

こめ 80g

今月使用する枚方産の農産物

人参・青ねぎ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	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	ビタミン				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%

「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 東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)

さが鹿小学校の児童が書き下されました

●児童の作品のアピールポイント●

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