

月			火			水			木			金		
2	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25 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	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	5	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24 g	6	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
ちゃんこ とりだんご うすあげ にんじん はくさい しいたけ りょうとうはるさめ れいとうとうふ みずな つちしょうが けずりぶし(さば・いわし) りょうりしゅ みりん こいくちしょうゆ しお			かすじる とりにく にんじん うすあげ いたこんにやく かまぼこ(おに) だいこん じゃがいも ほうれんそう みそ さけかす けずりぶし(さば・いわし) うすくちしょうゆ			カレーうどん ぎゅうにく うすあげ たまねぎ にんじん うどん あおねぎ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) カレーこ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお でんぶん			ささみと キャベツのソテー ささみフレーク キャベツ にんじん しお こしょう こいくちしょうゆ りょうりしゅ ひまわりあぶら ミニぶどうゼリー ミニぶどうゼリー			はくさいと とりだんごのスープ はくさい たけのこ にんじん ほししいたけ あおねぎ とりがらスープ とんこつスープ こいくちしょうゆ しお こしょう		
ごぼうのきんぴら ごぼう にんじん つきこんにやく ちくわ ごま さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら なっとう [なっとう]			としこしのいわし いわし つちしょうが さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん でんぶん のりのつくだに やきのり(つくだによう) こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ さとう いりだいず [いりだいず]			キャベツのソテー ささみフレーク キャベツ にんじん しお こしょう こいくちしょうゆ りょうりしゅ ひまわりあぶら ミニぶどうゼリー ミニぶどうゼリー			はくさいの いためもの ボンレスハム にんじん はくさい こまつな しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら ぼんかん [ぼんかん]			れんこんの からあげ れんこん しお こしょう でんぶん あげあぶら とうみょうの いためもの やきぶた にんじん とうみょう もやし こいくちしょうゆ しお こしょう ひまわりあぶら		

9	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 36 g	10	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	12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21 g	13	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						
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 19g 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 きんときまめ 7 きんときまめ 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.8			うずらたまごいり はっばうさい ぶたにく 15 つちしょうが 0.5 かまぼこ 10 にんじん 15 たまねぎ 40 うずらたまご 20 はくさい 60 ほししいたけ 0.5 とりがらスープ 2.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 2 ひまわりあぶら 0.5			あつあげの チリソース ひとくちあつあげ 35 たまねぎ 10 あおねぎ 2 トマトケチャップ 10 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 1 トウバンジャン 0.05 ひまわりあぶら 0.3 おこげ [おこげ 1.0]			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 けんちんあげ しらあえようとうふ 25 ちくわ 5 ごぼう 5 にんじん 5 あおねぎ 3 つきこんにやく 5 ひじき 0.5 こめこ 7 でんぶん 3 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 しお 0.1 あげあぶら 11 はくさいの しおこうじため やきぶた 5 にんじん 5 はくさい 30 こまつな 10 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 しおこうじ 2 ひまわりあぶら 0.2 かきたまじる にんじん 10 たまねぎ 30 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 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.2 でんぶん 0.5 ぶりだいこん だいこん 40 ぶり 30 りょうりしゅ 1 つちしょうが 0.7 さとう 1.5 みりん 1 りょうりしゅ 2			こいくちしょうゆ 3 にびたし うすあげ 7 キャベツ 30 チンゲンサイ 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		

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

16	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	17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26 g	18	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	19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25 g	20	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 32 g									
ミネストローネ ベーコン 5 カットウインナー 5 にんじん 10 たまねぎ 30 じゃがいも 20 ホールコーン 10 キャベツ 10 パセリ 0.5 とりがらスープ 3 とんこつスープ 2.5 トマトホールかん 5 トマトピューレ 35 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 あかワイン 2 ひまわりあぶら 0.3			あかうおの バーベキューソース あかうお 19% りょうりしゅ 0.5 にんにく 0.1 さとう 1 こいくちしょうゆ 3 りんごピューレ 3 レモンかじゅう 0.1 スライスチーズ [スライスチーズ] 10			みそおでん ぶたにく 20 にんじん 15 ちくわ 10 だいこん 50 いたこんにやく 15 さとう 0.45 こいくちしょうゆ 0.6 ひとくちあつあげ 10 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 みそ 7 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 けずりぶし(さば・いわし) 2			じゃこいり きんぴら ちりめんじゃこ 3 ごぼう 20 にんじん 5 ごま 1.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 ごまあぶら 0.2 ゆかりふりかけ [ゆかりふりかけ] 10			キャラットスープ ベーコン 7 にんじん 25 たまねぎ 30 じゃがいも 25 クリームコーン 10 しろいんげんまめペースト 10 ぎゅうにゅう 15 なまクリーム 2 パセリ 0.5 とりがらスープ 6 しお 0.5 さとう 0.1 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3			しろみぎかなの バジルふうみ ホキ 50 しお 0.3 こしょう 0.02 にんにく 0.1 バジルペースト 1.5 うすくちしょうゆ 0.1 オリーブあぶら 0.1 ハムと キャベツのソテー 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			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 りょうとうはるさめ 2 わかめ 0.4 あおねぎ 5 とりがらスープ 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 ヤンニョムチキン 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 1 りょうりしゅ 0.5			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] 19% じゃこまめ [さくらえび] 3 だいたず 15 さとう 2 こいくちしょうゆ 1		

24		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	25		ごはん ぎゅうにゅう		エネルギー 669 kcal たんぱく質 23 g	26		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	27		ごはん ぎゅうにゅう		エネルギー 588 kcal たんぱく質 27 g												
<div>今月の炊き込みごはん</div> <div>「わかめごはん」(13日)</div> <div>こめ 80g</div> <div>たきこみわかめ 2.3g</div> <div>今月使用する枚方産の農産物</div> <div>人参・青ねぎを使用する予定です。</div>																				<div>やさしいため</div> <div>ぶたにく 15</div> <div>つちしょうが 0.5</div> <div>たまねぎ 40</div> <div>ほししいたけ 0.5</div> <div>たけのこ 10</div> <div>にんじん 15</div> <div>キャベツ 55</div> <div>ピーマン 7</div> <div>とりがらスープ 2</div> <div>さとう 0.5</div> <div>こいくちしょうゆ 3.5</div> <div>しお 0.3</div> <div>こしょう 0.03</div> <div>りょうりしゅ 1</div> <div>ひまわりあぶら 0.5</div>		<div>しゅうまい</div> <div>しゅうまい 230</div> <div>さとう 0.4</div> <div>こめず 0.7</div> <div>こいくちしょうゆ 1</div> <div>フルーツポンチ</div> <div>りんごのかんづめ 30</div> <div>さんしよくゼリー 30</div>		<div>ふゆやさいの</div> <div>カレー</div> <div>ぎゅうにく 25</div> <div>つちしょうが 0.5</div> <div>にんにく 0.1</div> <div>たまねぎ 55</div> <div>にんじん 15</div> <div>だいこん 20</div> <div>れんこん 10</div> <div>じゃがいも 20</div> <div>カレーこ 0.8</div> <div>ひまわりあぶら 3.2</div> <div>ばいせんこむぎこ 6</div> <div>オニオンペースト 5</div> <div>チャツネ 4</div> <div>トマトケチャップ 2</div> <div>ウスターソース 2</div> <div>のうこうソース 2</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>りんごピューレ 2</div>		<div>とりがらスープ 5</div> <div>あかワイン 1</div> <div>さとう 0.1</div> <div>しお 0.4</div> <div>こしょう 0.03</div> <div>ひまわりあぶら 0.5</div> <div>ごぼうソテー</div> <div>ごぼう 15</div> <div>にんじん 5</div> <div>ツナフレーク 10</div> <div>ごま 2</div> <div>さとう 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ 0.5</div> <div>しお 0.1</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>ひまわりあぶら 0.2</div> <div>ふくじんづけ</div> <div>ふくじんづけ 10</div>		<div>スープに</div> <div>カットウインナー 5</div> <div>ベーコン 5</div> <div>にんじん 15</div> <div>たまねぎ 50</div> <div>じゃがいも 45</div> <div>ホールコーン 10</div> <div>けずりぶし(さば・いわし) 2.5</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>しお 0.45</div> <div>こしょう 0.02</div> <div>くじらにくの</div> <div>フォルウェーふう</div> <div>くじらにく 45</div> <div>つちしょうが 1</div> <div>こいくちしょうゆ 2</div> <div>でんぶん 10</div> <div>あげあぶら 5</div> <div>トマトケチャップ 7.5</div> <div>ウスターソース 4.5</div> <div>さとう 1.5</div> <div>チンゲンサイの</div> <div>ソテー</div> <div>キャベツ 20</div> <div>チンゲンサイ 20</div> <div>にんじん 5</div> <div>しお 0.15</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>こいくちしょうゆ 0.3</div> <div>ひまわりあぶら 0.2</div>		<div>ぶたじる</div> <div>ぶたにく 10</div> <div>うすあげ 5</div> <div>にんじん 10</div> <div>れいとうとうふ 20</div> <div>じゃがいも 20</div> <div>もやし 20</div> <div>あおねぎ 5</div> <div>けずりぶし(さば・いわし) 2.5</div> <div>みそ 9</div> <div>ししゃも</div> <div>ししゃも 209</div> <div>にんじんシリシリ</div> <div>ツナフレーク 25</div> <div>うすくちしょうゆ 0.5</div> <div>りょうりしゅ 1</div> <div>しお 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>ひまわりあぶら 0.2</div>	

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

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%

\*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5日(木)  
《寒い冬もへっちゃら!?心も体もあっ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 9日(月) あんかけ豆腐

\*2月 12日(木) 白菜の塩こうじ炒め