

月 火 水 木 金

入学・進級おめでとうございます
4月15日(水)から
1年生の給食が始まります
コッペパン・牛乳
とうもろこしスープ
チキンハンバーグ
フルーツポンチ



枚方市の学校給食について
子どもたちに必要な栄養素の量とバランス・食品構成・嗜好などを考慮し、煮物・汁物・揚げ物・蒸し物等いろいろなおかずを作っています。
季節の行事食や郷土料理、世界の料理も登場します。主食はご飯が週3回、パンが週2回です。
ご飯は白米を中心に献立にあわせて、わかめご飯・玄米ご飯・炊き込みご飯などを、またパンはコッペパンを中心に、うずまきパン・黒糖パンなどを提供しています。主食と牛乳は各工場から小学校に運ばれたものを提供しています。
給食では、収穫時期により枚方市内で収穫した野菜を使います。
また、米は滋賀県産の「キヌヒカリ」を使います。

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	628kcal	15.9%	25.9%	969mg (2.5g)	317mg	87mg
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	97%			91%	174%	

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	1.9mg	2.7mg	224 µg RE	0.50mg	0.57mg	22mg	5.7g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 µg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	63%	135%	112%	125%	143%	88%	127%

*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
*揚げ油は、菜種油を複数回使用します

10 コッペパン ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
ミートペンネ		ラハノサラタ	
ぎゅうミンチにく	20	キャベツ	35
たまねぎ	55	にんじん	5
にんじん	15	しお	0.3
ミニペンネ	30	こしょう	0.01
トマトホールかん	10	こめず	0.9
トマトケチャップ	7	さとう	0.1
ウスターソース	7	オリーブあぶら	0.2
しお	0.3		
こしょう	0.03	りんごのかんづめ	
ひまわりあぶら	0.3	りんごのかんづめ	45

13 ごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
じゃがいももち		こいくちしょうゆ	2.7
おつゆ			
にんじん	10	ふきごはんのぐ	
たまねぎ	30	ふき	5
いとかまぼこ	10	たけのこ	8
じゃがいももち	35	にんじん	8
あおねぎ	5	とりにく	8
けずりぶし(さば・いわし)	2	うすあげ	5
こいくちしょうゆ	1.8	ほししいたけ	0.5
うすくちしょうゆ	1.8	うすくちしょうゆ	3.5
しお	0.2	りょうりしゆ	2
		みりん	1
あげごぼうの		さとう	2
ごまだれ			
ごぼう	25	けずりぶし(さば・いわし)	0.8
でんぶん	5		
あげあぶら	2		
ごま	0.7		
みりん	2.2		
さとう	2.2		

14 ごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
にくじゃが		はるさめと	
ぎゅうにく	20	キャベツのさっぱりあえ	
たまねぎ	55	ささみフレーク	5
にんじん	20	にんじん	3
じゃがいも	60	キャベツ	20
つきこんにやく	20	りょくとうはるさめ	4
さとう	3	しお	0.2
こいくちしょうゆ	6	こしょう	0.02
りょうりしゆ	1	さとう	0.3
ひまわりあぶら	0.3	こいくちしょうゆ	0.5
		レモンかじゅう	0.3
		オリーブあぶら	0.2
		つぼづけ	
		つぼづけ	12.5

15 コッペパン ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
とうもろこし		チキンハンバーグ	10
スープ		たまねぎ	15
ベーコン	7	マッシュルーム	2
たまねぎ	40	トマトホールかん	2
クリームコーン	45	トマトケチャップ	2
ホールコーン	5	ウスターソース	2
パセリ	0.5	さとう	1
とりがらスープ	3	ひまわりあぶら	0.2
しお	0.4		
こしょう	0.02	フルーツポンチ	
さとう	0.1	みかんのかんづめ	30
ひまわりあぶら	0.3	さんしょくゼリー	30



16 ごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
ポークカレー		しお	0.4
ぶたにく	25	こしょう	0.03
つちしょうが	0.5	ひまわりあぶら	0.5
にんにく	0.1		
たまねぎ	55	アスパラソテー	
にんじん	15	ボンレスハム	7
じゃがいも	50	にんじん	5
カレーこ	0.8	キャベツ	25
ひまわりあぶら	3.2	グリーンアスパラガス	7
こむぎこ	6	こいくちしょうゆ	0.5
オニオンペースト	5	しお	0.1
ウスターソース	2	こしょう	0.02
のうこうソース	2	ひまわりあぶら	0.2
トマトケチャップ	2		
チャツネ	4	ふくじんづけ	
こいくちしょうゆ	1.5	ふくじんづけ	10
とりがらスープ	5		
あかワイン	1		
りんごピューレ	2		
さとう	0.1		

17 コッペパン ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
はるキャベツと		のりしおポテト	
とりだんごのスープ		じゃがいも	60
とりだんご	30	こめこ	6
にんじん	10	でんぶん	4.5
たまねぎ	20	しお	0.3
はるキャベツ	30	あおのりこ	0.15
あおねぎ	5	あげあぶら	10
ほししいたけ	0.3		
とりがらスープ	3	ツナとにんじんの	
とんこつスープ	2	サラダ	
こいくちしょうゆ	3	にんじん	20
しお	0.2	ツナフレーク	12
こしょう	0.02	むきえだまめ	5
		しお	0.15
		こしょう	0.02
		さとう	0.3
		こいくちしょうゆ	0.5
		レモンかじゅう	0.3
		オリーブあぶら	0.2

20 わかめごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
そばろに		ししやも	
ぶたミンチにく	15	ししやも	20g
つちしょうが	0.5		
にんじん	20	もやしの	
たまねぎ	55	いためもの	
じゃがいも	55	やきぶた	5
ひとくちごぼうてん	20	もやし	40
けずりぶし(さば・いわし)	2	にんじん	5
さとう	2	さとう	0.3
こいくちしょうゆ	4.5	こいくちしょうゆ	1.5
しお	0.01	しお	0.1
ひまわりあぶら	0.3	こしょう	0.02
りょうりしゆ	0.5	ひまわりあぶら	0.2

21 こくとうパン ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
はるさめスープ		みそ	2.5
ぶたにく	5	さとう	1
にんじん	10	こいくちしょうゆ	1
たまねぎ	30	ひまわりあぶら	0.2
チンゲンサイ	5		
りょくとうはるさめ	5	たけのこおこわ	
あおねぎ	5	もちごめ	20
とりがらスープ	2.5	たけのこ	15
とんこつスープ	3	うすあげ	2
こいくちしょうゆ	3	けずりぶし(さば・いわし)	0.5
しお	0.3	しお	0.1
こしょう	0.02	りょうりしゆ	0.5
		うすくちしょうゆ	1
あつあげの			
みそいため			
ひとくちあつあげ	35		
こまつな	10		
にんじん	5		
にんにく	0.1		
つちしょうが	0.1		

22 ごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
はるキャベツの		ホキの	
みそしる		なんばんづけ	
はるキャベツ	20	ホキ	40
れいとうどうふ	20	りょうりしゆ	1
うすあげ	5	こいくちしょうゆ	1
たまねぎ	20	でんぶん	10
わかめ	0.3	あげあぶら	5
みそ	9	たまねぎ	10
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	にんじん	3
		パセリ	0.5
		さとう	0.1
		こめず	1.5
		こいくちしょうゆ	3
		きんときまめ	
		きんときまめ	7
		さとう	2
		こいくちしょうゆ	0.8

23 ごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
ハッシュドポーク		ひじきサラダ	
ぶたにく	20	ローズハム	5
たまねぎ	60	キャベツ	25
にんじん	15	にんじん	5
マッシュルーム	3	ホールコーン	5
ひまわりあぶら	3	ひじき	0.4
こむぎこ	6	こいくちしょうゆ	0.5
とりがらスープ	3	さとう	0.3
トマトケチャップ	7	こめず	0.3
トマトピューレ	7	しお	0.2
ウスターソース	5	こしょう	0.02
あかワイン	2	ひまわりあぶら	0.2
さとう	0.5		
しお	0.4	おちゃプリン	
こしょう	0.03	おちゃプリン	10
ひまわりあぶら	0.3		

24 うずまきパン ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
やさいスープ		まぐろの	
やきぶた	5	ノルウェーふう	
にんじん	10	まぐろ	40
たまねぎ	30	つちしょうが	1
もやし	15	こいくちしょうゆ	2
あおねぎ	5	でんぶん	10
とんこつスープ	5	あげあぶら	5
とりがらスープ	2.5	トマトケチャップ	7.5
こいくちしょうゆ	3	ウスターソース	4.5
しお	0.4	さとう	1.5
こしょう	0.02		
		コーンソテー	
		にんじん	10
		ホールコーン	20
		チンゲンサイ	15
		しお	0.15
		こしょう	0.02
		こいくちしょうゆ	0.3
		ひまわりあぶら	0.2

27 ごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
かきたまじる		さとう	0.8
にんじん	10	こいくちしょうゆ	2
たまねぎ	30	りょうりしゆ	0.5
いとかまぼこ	10	みりん	1
たまご	25	ひまわりあぶら	0.2
あおねぎ	5		
けずりぶし(さば・いわし)	3	こまつなの	
こいくちしょうゆ	1.5	にびたし	
うすくちしょうゆ	1.5	うすあげ	6
しお	0.2	にんじん	5
でんぶん	0.5	もやし	15
		こまつな	20
ぶたにくの		けずりぶし(さば・いわし)	0.5
しょうがいため		みりん	1
ぶたにく	25	うすくちしょうゆ	2
つちしょうが	0.5	さとう	0.3
たまねぎ	25		
あおねぎ	5		
しお	0.1		
こしょう	0.02		

28 しょくパン ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
いんげんまめの		あかうおの	
クリームスープ		パーベキューソース	
ベーコン	10	あかうお	10g
しちいんげんまめペースト	20	りょうりしゆ	0.5
たまねぎ	50	にんにく	0.1
じゃがいも	30	さとう	1
パセリ	0.5	こいくちしょうゆ	3
ぎゅうにゅう	20	りんごピューレ	3
なまクリーム	3	レモンかじゅう	0.1
とりがらスープ	5		
しお	0.4	キャベツのソテー	
こしょう	0.03	キャベツ	35
ひまわりあぶら	0.3	にんじん	3
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		こいくちしょうゆ	0.3
		ひまわりあぶら	0.2

今月の炊き込みごはん
「わかめごはん」(20日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

30 ごはん ぎゅうにゅう

メニュー	量	メニュー	量
だいずいり		きりぼしだいこんと	
マーボーどうふ		ツナのみそあえ	
ぶたミンチにく	15	にんじん	5
つちしょうが	0.5	ツナフレーク	12
にんにく	0.1	きりぼしだいこん	4
にんじん	15	さとう	1
たまねぎ	50	こめず	2
れいとうどうふ	100	こいくちしょうゆ	1
ひきわりだいず	15	みりん	1
あおねぎ	5	しお	0.1
しお	0.03		
さとう	0.5	さつまいもチップス	
こいくちしょうゆ	2	さつまいもチップス	10
みそ	6.5		
とりがらスープ	1.5		
こしょう	0.03		
トウバンジャン	0.15		
でんぶん	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

今月使用する枚方産の農産物
玉ねぎを
使用する予定です。
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