

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | | | | | |
|----|------------------|------------------------------------|----|-----------------|------------------------------------|----|-----------------|------------------------------------|----|-----------------|------------------------------------|----|------------------|------------------------------------|
| 3 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 574 kcal たんぱく質 21 g | 4 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 608 kcal たんぱく質 34 g | 5 | コッペパン ぎゅうにゅう | エネルギー 681 kcal たんぱく質 28 g | 6 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 567 kcal たんぱく質 24 g | 7 | コッペパン ぎゅうにゅう | エネルギー 609 kcal たんぱく質 26 g |
| 10 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 609 kcal たんぱく質 19 g | 11 | コッペパン ぎゅうにゅう | エネルギー 574 kcal たんぱく質 33 g | 12 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 598 kcal たんぱく質 24 g | 13 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 578 kcal たんぱく質 30 g | 14 | コッペパン ぎゅうにゅう | エネルギー 734 kcal たんぱく質 25 g |
| 17 | わかめごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 567 kcal たんぱく質 23 g | 18 | コッペパン ぎゅうにゅう | エネルギー 578 kcal たんぱく質 25 g | 19 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 573 kcal たんぱく質 25 g | 20 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 607 kcal たんぱく質 22 g | 21 | こくとうパン ぎゅうにゅう | エネルギー 616 kcal たんぱく質 27 g |
| 24 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 585 kcal たんぱく質 25 g | 25 | しよくパン ぎゅうにゅう | エネルギー 600 kcal たんぱく質 25 g | 26 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 598 kcal たんぱく質 25 g | 27 | コッペパン ぎゅうにゅう | エネルギー 594 kcal たんぱく質 24 g | 28 | ごはん ぎゅうにゅう | エネルギー 577 kcal たんぱく質 21 g |

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 | 601kcal | 16.7% | 26.1% | 939mg (2.4) | 326mg | 91mg |
| 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 | 92% | | | 93% | 182% | |

| | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | 食物繊維 |
|-----|-------|-------|-----------|--------|--------|------|
| | | | A | B1 | B2 | |
| 摂取量 | 2.2mg | 2.7mg | 210 μg RE | 0.48mg | 0.56mg | 23mg |
| 基準量 | 3.0mg | 2.0mg | 200 μg RE | 0.40mg | 0.40mg | 25mg |
| 充足率 | 73% | 135% | 105% | 120% | 140% | 92% |

*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

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(17日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

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

今月使用する枚方産の農産物

玉ねぎ、じゃがいも
なす、青ねぎ
人参を使用する
予定です。

「まごわやさしい」をテーマに令和5年8月に実施した、第5回 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!

* 6月24日(月)
《カラフルピーマンのじゃこ炒め》

* 船橋小学校の児童が考えてくれました

● 献立のアピールポイント:
赤・黄・緑色の色とりどりの野菜を使って、栄養満点に作りました。