

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			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			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 ざざみフレーク 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		

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
<div>あんかけどうふ 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 てんぷん 2 けずりぶし(さば・いわし) 2.5</div> <div>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 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</div>			<div>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 とりからスープ 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 こししょう 0.03 てんぷん 2 ひまわりあぶら 0.5</div> <div>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 0.08 ひまわりあぶら 0.3 おこげ [おこげ 1.0]</div>			<div>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</div>			<div>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 てんぷん 3 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 しお 0.1 あけあぶら 11 はくさいの しおこうじいため 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</div> <div>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 てんぷん 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 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</div>		

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 カットウインナー 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 とんこつスープ 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			みそおでん ぶたにく にんじん ちくわ だいこん いたこんにやく さとう こいくちしょうゆ ひとくちあつあげ うずらたまご さとう こいくちしょうゆ しお こしょう てんぶん ひまわりあぶら			キャラットスープ ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも クリームコーン しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう なまクリーム パセリ とりがらスープ しお さとう こしょう ひまわりあぶら			わかめスープ やきぶた にんじん たまねぎ れいとうとうふ りょうとうはるさめ わかめ 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 ヤンニョムチキン とりにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ りょうりしゅ			けんちんじる にんじん ごぼう ざいも うすあげ いたこんにやく れいとうとうふ ほししいたけ 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 ひまわりあぶら		

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
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。			やさいいため ぶたにく つちしょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん キャベツ ピーマン とりがらスープ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう りょうりしゅ ひまわりあぶら			ふゆやさいの カレー ぎゅうにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん じゃがいも カレーこ ひまわりあぶら ばいせんこむぎこ オニオンペースト チャツネ トマトケチャップ ウスターソース のうこうソース こいくちしょうゆ りんごピューレ			スープに カットウインナー ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも ホールコーン けずりぶし(さば・いわし) こしょう くじらにくの ノルウェーふう くじらにく つちしょうが こいくちしょうゆ でんぶん あげあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう チンゲンサイの ソテー キャベツ チンゲンサイ にんじん しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら		

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