

令和8年2月

学 校 納 給 食 獻 立 表

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

9	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 607 kcal たんぱく質 36 g
あんかけどうふ ぶたにく れいとうどうふ だいこん にんじん こまつな うすくちしようゆ みりん りょうりしゅ しお でんぶん けずりぶし(さば・いわし)	さけのねぎだれ さけ つちしようが にんにく あおねぎ さとう こめず こめず こめず こめず ひまわりあぶら ひまわりあぶら ひまわりあぶら	15 45 30 10 10 1.5 3 1.5 1 0.3 2 2.5
うずらたまごり はっぽうさい		
ぶたにく つちしようが にんにく かまぼこ にんじん たまねぎ うずらたまご はくさい ほししいたけ どりがらスープ さとう さとう こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお こしよう でんぶん ひまわりあぶら	さけのねぎだれ ひとくちあつあげ たまねぎ あおねぎ トマトケチャップ さとう うすくちしようゆ トウバンジヤン ひまわりあぶら おこげ おこげ	1.9g 0.25 0.1 2 0.5 1.5 0.8 1.5 0.05 0.5 2.5 0.5 2 2 0.2 0.03 2 0.5
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
あんかけどうふ ぶたにく れいとうどうふ だいこん にんじん こまつな うすくちしようゆ みりん りょうりしゅ しお でんぶん けずりぶし(さば・いわし)	さけのねぎだれ さけ つちしようが にんにく あおねぎ さとう こめず こめず こめず ひまわりあぶら ひまわりあぶら ひまわりあぶら	15 45 30 10 10 1.5 3 1.5 1 0.3 2 2.5
あつあげの チリソース		
ぶたにく つちしようが にんにく かまぼこ にんじん たまねぎ うずらたまご はくさい ほししいたけ どりがらスープ さとう さとう こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお こしよう でんぶん ひまわりあぶら	ひとくちあつあげ たまねぎ あおねぎ トマトケチャップ さとう うすくちしようゆ トウバンジヤン ひまわりあぶら おこげ おこげ	35 10 2 10 10 0.7 1 0.05 0.3 2.5 5 5 30 2 10 0.8
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		
12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21 g
あんかけどうふ ぶたにく れいとうどうふ だいこん にんじん こまつな うすくちしようゆ みりん りょうりしゅ しお でんぶん けずりぶし(さば・いわし)	さけのねぎだれ さけ つちしようが にんにく あおねぎ さとう こめず こめず こめず ひまわりあぶら ひまわりあぶら ひまわりあぶら	15 45 30 10 10 1.5 3 1.5 1 0.3 2 2.5
みそしる		
たまねぎ うすあげ じやがいも わかめ あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ	こいくちしようゆ しお あげあぶら はくさいの しおこうじいため やきぶた にんじん はくさい こいくちしようゆ こまつな しお こしよう うすくちしようゆ しおこうじ ひまわりあぶら	1 0.1 11 20 0.3 2.5 5 5 30 10 0.1 0.02 0.8 2 0.2 0.2 0.8
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
あんかけどうふ ぶたにく れいとうどうふ だいこん にんじん こまつな うすくちしようゆ みりん りょうりしゅ しお でんぶん けずりぶし(さば・いわし)	さけのねぎだれ さけ つちしようが にんにく あおねぎ さとう こめず こめず こめず ひまわりあぶら ひまわりあぶら ひまわりあぶら	15 45 30 10 10 1.5 3 1.5 1 0.3 2 2.5
かきたまじる		
にんじん たまねぎ いどかまぼこ たまご あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) みそ	にびたし うすあげ キャベツ チンゲンサイ にんじん けずりぶし(さば・いわし) にんじん はくさい こいくちしようゆ うすくちしようゆ みりん しお でんぶん ぶりだいこん だいこん ぶり りょうりしゅ つちしようが さとう みりん りょうりしゅ	3 7 30 25 5 3 5 1.5 1.5 0.2 0.5 2 40 30 1 0.7 1.5 1 1 2 0.5

今日の炊き込みごはん

「わかめごはん」(13日)

こめ 80g

会員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 放古吉学校給食コンテスト、賞作品が登場します！

* 2月5日(木)

●児童の作品のアピールポイント●

名前: 田中 真理子 年齢: 10歳

名前: 田中 真理子 年齢: 10歳

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