

月

火

水

木

金

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table with 6 columns: 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. Rows for 摂取量, 基準量, 充足率.

Table with 6 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン A, B1, B2, C. Rows for 摂取量, 基準量, 充足率.

*牛乳は毎食つきます
*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

今月の炊き込みごはん

Table with 2 columns: 品名, 量. Rows: くらまいごはん(5日), わかめごはん(20日).

第4回 学校給食コンテスト入賞作

令和4年8月末に「おかわりしくなる豆料理」をテーマに、第4回枚方市学校給食コンテストを実施しました。

献立のアピールポイント:

- ・まめ、たこ、ねぎの彩りがきれいで、栄養もばっちり
・食べた人が「また作ってね」と言いたくなる

給食ではチヂミの材料をかき揚げにアレンジし、「またねチヂミのかきあげ」として、提供します。

今月使用する枚方産の野菜

青ねぎ・ほうれん草・里芋
葉付き大根・白菜・キャベツ
チンゲン菜・人参・黒米を
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

セレクトデザートについて

毎年12月にセレクトデザートを提供しています。

今年は

- ガトーショコラ
スイートポテト
ぶどうゼリー

の3つから1つ好きなものを選んでもらいます。



ごはん あじつけのり

Table with 2 columns: 品名, 量. Rows for タツリタン, エリンギ, いためもの, やきぶた, にんじん, りょうりしゅ, しお, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, ひとくちあつあげ, おきえだまめ, とりがらスープ, こいくちしょうゆ, さとう, みりん, コチュジャン, ひまわりあぶら.

Table 4: しょくパン いちごジャム. Includes ingredients like タイビーエン, ぶたにく, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, もやし, ちくわ, りょくとうはるさめ, あおねぎ, とりがらスープ, とんこつスープ, りょうりしゅ, みりん, こいくちしょうゆ, しお, こしょう.

Table 5: くらまいごはん ふくじんづけ. Includes ingredients like ふゆやさいのチキンカレー, とりにく, 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.

Table 6: コッペパン. Includes ingredients like ふゆやさいのスープ, ベーコン, カットウイナー, たまねぎ, だいこん, はくさい, パセリ, とりがらスープ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, あかうおのトマトソース, あかうお, りょうりしゅ.

Table 7: ごはん. Includes ingredients like ぶたにくとだいごんのにもものあまざる, ぶたにく, だいごん, にんじん, いたごんにやく, さとう, こいくちしょうゆ, あつあげ, ひとくちごぼうてん, つちしょうが, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ.

Table 8: ごはん. Includes ingredients like ぶたじる, ぶたにく, にんじん, うすあげ, さといも, どうふ, もやし, あおねぎ, みそ, けずりぶし(さば・いわし), ししゃも, りんごのきんぴら, ちくわ, れんこん, にんじん, つきこんにやく, ひまわりあぶら, さとう, こいくちしょうゆ, みりん.

Table 11: コッペパン. Includes ingredients like コーンスープ, コロッケ, たまねぎ, クリームコーン, パセリ, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりがらスープ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, コロッケ, あげあぶら, ラハノサラダ, キャベツ, にんじん, しお, こしょう, こめず, さとう, オリーブあぶら.

Table 12: ごはん. Includes ingredients like じゃがいももちのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, じゃがいももち, ほうれんそう, けずりぶし(さば・いわし), こいくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, おやこどん, とりにく, たまねぎ, にんじん, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, りょうりしゅ, たまご, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, ぶどうまめ, だいず, さとう, こいくちしょうゆ, みりん.

Table 13: チーズパン. Includes ingredients like カレーうどん, ぎゅうにुक, 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, でんぷん, ほうれんそうのソテー, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう, オリーブあぶら, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, りんご, りんご.

Table 14: ごはん ゆかりふりかけ. Includes ingredients like かんどうに, とりにく, にんじん, じゃがいも, だいごん, いたごんにやく, さとう, こいくちしょうゆ, あつあげ, うずらたまご, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし(さば・いわし), ひとくちごぼうてん, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ, もやしのいためもの, やきぶた, もやし, にんじん, さとう, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Table 15: ごはん. Includes ingredients like みそじる, たまねぎ, うすあげ, どうふ, わかめ, ほうれんそう, けずりぶし(さば・いわし), みそ, とりからあげのねぎだれ, とりにく, しお, こしょう, りょうりしゅ, でんぷん, あげあぶら, つちしょうが, にんにく, あおねぎ, さとう, こめず, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら, にびたし, さつまあげ, はくさい, こまつな, にんじん, けずりぶし(さば・いわし), みりん, うすくちしょうゆ, さとう.

Table 18: パーカーパン. Includes ingredients like ボルシチ, ぎゅうにुक, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, キャベツ, ピーツ, とりがらスープ, トマトケチャップ, トマトホールかん, ウスターソース, さとう, しお, こしょう, あかワイン, ひまわりあぶら, ツナコーン, ツナフレーク, たまねぎ, ホールコーン, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, ひまわりあぶら, みかん, さとう, みかん.

Table 19: ごはん. Includes ingredients like かきたまじる, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, たまご, ほうれんそう, 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, でんぷん, ぶりだいごん, だいごん, ぶり, りょうりしゅ, つちしょうが, さとう, みりん, りょうりしゅ, こいくちしょうゆ, ひじきまめ, だいず, さとう, こいくちしょうゆ, にんじん, ひじき, うすあげ, けずりぶし(さば・いわし), さとう, こいくちしょうゆ, みりん, ひまわりあぶら.

Table 20: わかめごはん. Includes ingredients like だんごじる, たまねぎ, にんじん, うすあげ, しらたまだんご, もやし, あおねぎ, けずりぶし(さば・いわし), みそ, だんご, いわしのからあげ, いわしのファイル, でんぷん, あげあぶら, つちしょうが, さとう, みりん, こいくちしょうゆ, でんぷん, こまつなのごまいため, やきぶた, こまつな, はくさい, ごま, さとう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら.

Table 21: コッペパン. Includes ingredients like ハッシュドポーク, ぶたにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ひまわりあぶら, ばいせんこむぎこ, とりがらスープ, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, あかワイン, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら, ハムポテト, ロースハム, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, しお, こしょう, オリーブあぶら, セレクトデザート, ガトーショコラ, スイートポテト, ぶどうゼリー.

Text: *みなさんが飲み終わった牛乳パックのその後...②
令和4年度から、枚方市は給食の牛乳パックのリサイクルを行っています。
牛乳パックには、木材から最初に作り出される「パーズンパルプ」という良質なパルプが使われています。みなさんが飲み終えた牛乳パックは、リサイクル業者により、新たな資源として段ボールに生まれ変わっています!
次回へ続く♪
Image: Illustration of a milk carton and a recycling symbol.