

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: Energy, Fat, Protein, Sodium, Calcium, Magnesium. Rows for Intake, Standard, and Sufficiency.

Table with 6 columns: Energy, Fat, Protein, Sodium, Calcium, Magnesium. Rows for Intake, Standard, and Sufficiency.

*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



「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!

*11月7日(木) 《まごわやさしい炊き込みご飯の具》

* 山之上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: ・まごわやさしいを全部使ったレシピを目指しました。 ・具材はできるだけ同じくらいの小ささに揃えて切りました。

今月使用する枚方産の農産物

小松菜・ほうれん草・ さつまいも・チンゲン菜・ 青ねぎ・大根・白菜を 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

ごはん ぎゅうにゅう

Table listing ingredients for lunch (ごはん) and milk (ぎゅうにゅう) with their respective quantities and energy values.

今月の炊き込みごはん

「げんまいごはん」(13日)

こめ 65g げんまい 10g

「かやくごはん」(14日)

こめ 65g しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g にんじん 2.9g ごぼう 2.9g たけのこ 7.8g こんにやく 2.9g しょうゆ、みずあめ、かつおだし、こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

「わかめごはん」(25日)

こめ 80g たきこみわかめ 2.3g



Menu 5: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ミートビーンズ, たまねぎ, クリームコーン, etc.

Menu 6: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like とうふチゲ, しゅうまい, さとう, こめず, etc.

Menu 7: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, etc.

Menu 8: アップルパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like はくさいのスープ, ベーコン, たまねぎ, キャベツ, etc.

Menu 11: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like そぼろに, ぶたミンチにく, つちしようが, etc.

Menu 12: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ふゆやさいの, あかうおの, トマトソース, etc.

Menu 13: げんまいごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like チキンカレー, しお, こしょう, ひまわりあぶら, etc.

Menu 14: かやくごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like すましじる, かきあげ, さくらえび, etc.

Menu 15: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ふゆやさいの, ツナとにんじんの, ツナとにんじんの, サラダ, etc.

Menu 18: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like うすらたまごいり, れんこんの, ちゅうかあえ, etc.

Menu 19: パーカーパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ミネストローネ, しろみざかなの, フライ, etc.

Menu 20: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ぶたにく, だしこんぶ, にんじん, etc.

Menu 21: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like マーボーだいこん, ビーフンの, いためもの, etc.

Menu 22: コッペパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like はくさいとりにだんごの, きりぼしだいこん, ツナフレーク, etc.

Menu 25: わかめごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ごじる, だし, うすあげ, etc.

Menu 26: しょくパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ボークビーンズ, ライスソテー, げんまい, etc.

Menu 27: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like かきたまじる, ぶりだいこん, だしこんぶ, etc.

Menu 28: ごはん ぎゅうにゅう. Includes ingredients like あんかけうどん, たけのこ, ほししいたけ, etc.

Menu 29: しょくパン ぎゅうにゅう. Includes ingredients like ポトフ, にくボール, チーズクリームソース, etc.