

月 火 水 木 金

2 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 669 kcal たんぱく質 27g

9 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 624 kcal たんぱく質 23g

16 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 589 kcal たんぱく質 24g

23 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 628 kcal たんぱく質 24g

3 うずまきパン ぎゅうにゅう エネルギー 562 kcal たんぱく質 27g

10 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 714 kcal たんぱく質 25g

17 こくとうパン ぎゅうにゅう エネルギー 588 kcal たんぱく質 30g

4 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 572 kcal たんぱく質 24g

11 わかめごはん ぎゅうにゅう エネルギー 623 kcal たんぱく質 28g

18 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 648 kcal たんぱく質 28g

5 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 643 kcal たんぱく質 19g

12 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 643 kcal たんぱく質 20g

19 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 634 kcal たんぱく質 28g

6 コッペパン ぎゅうにゅう エネルギー 606 kcal たんぱく質 31g

13 しょくパン ぎゅうにゅう エネルギー 588 kcal たんぱく質 23g

20 ごはん ぎゅうにゅう エネルギー 613 kcal たんぱく質 26g

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	616kcal	16.4%	26.7%	966mg (2.5g)	336mg	88mg
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%			96%	176%	

※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

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、好きなものを1つ選んでもらいます。

「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!

\*12月4日(水)  
((シャキシャキれんこんとうまうま鮭の具沢山みそ汁))

\* 樟葉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:

- ・れんこんとこんにやくの食感がよく、おかずになる1品です。
- ・鮭も入っているので、満足感があります。
- ・工夫した点はれんこんと、こんにやくの食感を残し、ごま油を入れて風味を出したところです。

今月の炊き込みごはん  
「わかめごはん」(11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  
ほうれん草・キャベツ・青葱  
白菜・大根・チンゲン菜を  
使用する予定です。