

Month 1: ごはん (Energy 620 kcal, Protein 31g). Includes items like かしねじる, やきざかな, ぶたにく, うすあげ, にんじん, とうふ, わかめ, スパゲティ, あおねぎ, とりからスープ, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, さとう, ひまわりあぶら.

Month 8: ごはん (Energy 648 kcal, Protein 26g). Includes items like マーボーどうふ, ぶたミンチにく, つちしょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, れいどうどうふ, あおねぎ, しお, さとう, こいくちしょうゆ, みそ, とりからスープ, トウバンジャン, でんぷん, ひまわりあぶら.

Month 9: ごはん (Energy 651 kcal, Protein 27g). Includes items like けんちんじる, にんにく, うすあげ, ほししいたけ, いたこんやく, れいどうどうふ, あおねぎ, けずりぶし, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 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.

Month 10: アップルパン あげめん (Energy 711 kcal, Protein 26g). Includes items like さらうどん, ぶたにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, うずらたまご, こいくちしょうゆ, さとう, とりからスープ, こいくちしょうゆ, こしょう, りょうりしゅ, でんぷん, ひまわりあぶら.

Month 11: ごはん (Energy 670 kcal, Protein 29g). Includes items like たまねぎのおつゆ, とりにく, りょうりしゅ, にんじん, たまねぎ, いとかまぼこ, あおねぎ, けずりぶし, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, さばのにつけ, さば, つちしょうが, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, みりん, こまつなの にびたし, うすあげ, にんじん, もやし, こまつな, けずりぶし, みりん, うすくちしょうゆ, さとう.

Month 12: コッペパン (Energy 646 kcal, Protein 26g). Includes items like キャベツのスープ, ベーコン, たまねぎ, にんじん, キャベツ, じゃがいも, とりからスープ, どんこつスープ, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, ヒレカツ, ヒレカツ, あげあぶら, こぶくろソース, コーンソテー, にんじん, ホールコーン, チンゲンサイ, しお, こしょう, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら.

Month 15: ごはん ふくじんづけ (Energy 734 kcal, Protein 25g). Includes items like ぎゅうにくたつぷりカレー, わぎゅうにく, つちしょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 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, ウスターソース, のうこうソース, トマトケチャップ, チャツネ, こいくちしょうゆ, あかワイン, りんごピューレ, とりからスープ.

Month 16: せきはん ごましお (Energy 668 kcal, Protein 35g). Includes items 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, みそ, たいのしおやき, まだい, しお, こいくちしょうゆ, みりん, ちくぜんに, とりにく, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, ちくわ, いたこんやく, けずりぶし, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, ひまわりあぶら.



Month 18: コッペパン かたぬきチーズ (Energy 568 kcal, Protein 24g). Includes items 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, とりからスープ, どんこつスープ, りょうりしゅ, みりん, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, れんこんの ちゅうかあえ, ロースハム, れんこん, にんじん, しお, こしょう, さとう, こめず, こまつな, うすくちしょうゆ, ごまあぶら.

Month 19: ごはん (Energy 634 kcal, Protein 22g). Includes items like にくじゃが, ぎゅうにく, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, つきこんやく, おきえだまめ, さとう, こいくちしょうゆ, りょうりしゅ, ひまわりあぶら, にんじんシリシリ, にんじん, ツナフレーク, うすくちしょうゆ, りょうりしゅ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, のりのつくだに, やきのり(つくだによう), こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ, さとう.

Month 22: しょくパン (Energy 613 kcal, Protein 22g). Includes items like こめこの クリームスープ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, マッシュルーム, ぎゅうにゅう, なまクリーム, とりからスープ, しお, こしょう, こめこ, ひまわりあぶら, ミートビーンズ, ぎゅうミンチにく, たまねぎ, きんときまめ, トマトケチャップ, ウスターソース, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら, 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, ひまわりあぶら, こいくちしょうゆ.

Month 23: ごはん ミニフィッシュ (Energy 600 kcal, Protein 25g). Includes items like わかめスープ, やきぶた, にんじん, たまねぎ, とうふ, りょくとうはるさめ, わかめ, あおねぎ, とりからスープ, どんこつスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ピピンパ, ぎゅうにく, にんにく, にんじん, こだいずもやし, こまつな, あおねぎ, ごま, さとう, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, ごまあぶら.

Graduation menu section with title '卒業おめでとう!' and '卒業祝いメニュー'. Lists meals for 3/12 (Friday), 3/15 (Monday), and 3/16 (Tuesday). 3/12: コッペパン, キャベツのスープ, ヒレカツ, コーンソテー. 3/15: ごはん, 牛肉たつぷりカレー, アスパラソテー, 福神漬. 3/16: 赤飯, 団子汁, 鯛の塩焼き, 筑前煮.

1, 2月に引き続き、小中学校給食に国産和牛肉・水産物を提供する事業を活用し、府内産・国産の牛肉や水産物を取り入れた給食を提供します。15日の牛肉たつぷりカレーに高ランクの「国産黒毛和牛」を使用します。また、16日の鯛の塩焼きの鯛も普段より高級なものを使用します。15日 牛肉たつぷりカレー (国産和牛肉) 16日 鯛の塩焼き (長崎県産)

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Nutrition table with columns for Energy, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, Zinc, and Vitamins A, B1, B2, C. Includes intake, standard, and fulfillment rates.

\*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 \*揚げ油には、菜種油を使用します

今月の炊き込みごはん

「すしごはん」(3日) こめ 70g あわせず 18g

「せきはん」(16日) もちごめ 53g うるちまい 23g かんそうあずき 4g

今月使用する枚方産の農産物

れんこん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