

令和4年6月 学校給食献立表 Bブロック 枚方市教育委員会 枚方市学校給食会

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 border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>ナトリウム</th> <th>カルシウム</th> <th>マグネシウム</th> </tr> <tr> <td>摂取量</td> <td>607kcal</td> <td>16.5%</td> <td>27.0%</td> <td>959mg (2.4g)</td> <td>328mg</td> <td>87mg</td> </tr> <tr> <td>基準量</td> <td>650kcal</td> <td>エネルギーの13~20%</td> <td>エネルギーの20~30%</td> <td>食塩相当量として2.0g以下</td> <td>350mg</td> <td>50mg</td> </tr> <tr> <td>充足率</td> <td>93%</td> <td></td> <td></td> <td>94%</td> <td>174%</td> <td></td> </tr> </table>						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	607kcal	16.5%	27.0%	959mg (2.4g)	328mg	87mg	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	93%			94%	174%													
	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	607kcal	16.5%	27.0%	959mg (2.4g)	328mg	87mg																																						
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	93%			94%	174%																																							
<table border="1"> <tr> <th></th> <th>鉄</th> <th>亜鉛</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th>A</th> <th>B1</th> <th>B2</th> <th>C</th> <th></th> </tr> <tr> <td>摂取量</td> <td>2.1mg</td> <td>2.6mg</td> <td>232 μg RE</td> <td>0.48mg</td> <td>0.56mg</td> <td>26mg</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>基準量</td> <td>3.0mg</td> <td>2.0mg</td> <td>200 μg RE</td> <td>0.40mg</td> <td>0.40mg</td> <td>25mg</td> <td>4.5g</td> </tr> <tr> <td>充足率</td> <td>70%</td> <td>130%</td> <td>116%</td> <td>120%</td> <td>140%</td> <td>104%</td> <td>122%</td> </tr> </table>						鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維				A	B1	B2	C		摂取量	2.1mg	2.6mg	232 μg RE	0.48mg	0.56mg	26mg	5.5g	基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	充足率	70%	130%	116%	120%	140%	104%	122%
	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維																																					
			A	B1	B2	C																																						
摂取量	2.1mg	2.6mg	232 μg RE	0.48mg	0.56mg	26mg	5.5g																																					
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g																																					
充足率	70%	130%	116%	120%	140%	104%	122%																																					
*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																																												

6 ごはん エネルギー 572 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 29g たんぱく質 31g	7 パーカーパン スライスチーズ エネルギー 607 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g	8 ごはん つばづけ エネルギー 710 kcal たんぱく質 21g エネルギー 21g たんぱく質 21g	9 ごはん エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 29g たんぱく質 29g	10 しょくパン エネルギー 607 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 25g たんぱく質 25g
---	--	--	---	--

13 ごはん うめばし エネルギー 559 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 21g たんぱく質 21g	14 コッペパン エネルギー 582 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 23g たんぱく質 23g	15 ごはん エネルギー 588 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 25g たんぱく質 25g	16 ごはん あじつけのり エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 23g たんぱく質 23g	17 コッペパン エネルギー 671 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g
---	--	--	---	--

20 ごはん わらさきいもチップス エネルギー 603 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 25g たんぱく質 25g	21 コッペパン エネルギー 653 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g	22 ごはん かりかりくろまめ エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 23g たんぱく質 23g	23 ごはん エネルギー 605 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g	24 こくとうパン エネルギー 614 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g
---	--	---	--	---

27 わかめごはん エネルギー 582 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 29g たんぱく質 29g	28 コッペパン エネルギー 622 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g	29 ごはん エネルギー 565 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g	30 ごはん ゆかりふりかけ エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.5g エネルギー 26g たんぱく質 26g
---	--	--	--

今月使用する枚方産の農産物

玉ねぎ、じゃがいも、なす、黒米を
使用する予定です。

給食食材の産地について
 主要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

今月の炊き込みごはん

くろまいごはん(2日)
 こめ 75g ・ くろまい 2.1g

「わかめごはん」(27日)
 こめ 80g ・ たまこみわかめ 2.3g