

月

火

水

木

金

今月使用する旬の野菜
チンゲン菜、青ねぎ、ほうれん草
さつま芋、大根、小松菜、白菜を
使用する予定です。
Illustration of a person in a field.

Table for 1st day (Monday): ごはん 22g, かつお節, しょうゆ, etc.

Table for 2nd day (Tuesday): こくとうパン 23g, キャベツと, ライスソテー, etc.

今月の炊き込みごはん
「くろまいごはん」(8日)
「かやくごはん」(11日)
「わかめごはん」(16日)

Table for 4th day (Thursday): ごはん ミニフィッシュ 27g, マーボー豆腐, ささみとキャベツ, etc.

Table for 7th day (Sunday): コッペパン 21g, ふゆやさいの, おからサラダ, etc.

Table for 8th day (Monday): くろまいごはん 23g, ポークカレー, しょうゆ, etc.

Table for 9th day (Tuesday): ごはん 25g, ぶたじる, ししゃも, etc.

Table for 10th day (Wednesday): コッペパン 24g, ふゆやさいの, キャベツのソテー, etc.

Table for 11th day (Thursday): かやくごはん 21g, たまねぎのおつゆ, かきあげ, etc.

Table for 14th day (Sunday): しょくパン 29g, ポークビーンズ, コーンソテー, etc.

Table for 15th day (Monday): ごはん 27g, みそおでん, ささみにんじんの, etc.

Table for 16th day (Tuesday): わかめごはん 25g, ふゆやさいなべ, れんこんの, etc.

Table for 17th day (Wednesday): コッペパン 25g, ミネストローネ, にくボール, etc.

Table for 18th day (Thursday): ごはん つぼづけ 19g, にくじゃが, はくさいの, etc.

Table for 21st day (Sunday): うずまきパン 25g, カレーうどん, ほうれんそうの, etc.

Table for 22nd day (Monday): ごはん 29g, ごじる, はたはたの, etc.

給食食材の産地について
主要な産地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。
Illustration of a sun and clouds.

Table for 24th day (Wednesday): ごはん あじつけのり 23g, タツリタン, はるさめの, etc.

Table for 25th day (Thursday): しょくパン 23g, いんげんまめの, れんこんソテー, etc.

Table for 28th day (Sunday): ごはん 32g, かきたまじる, やきざかな(ほっけ), etc.

Table for 29th day (Monday): コッペパン 24g, ホルシチ, ツナコーン, etc.

Table for 30th day (Tuesday): ごはん 28g, みそしる, うすくちしょうゆ, etc.

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Nutrition table showing energy, protein, fat, sodium, calcium, magnesium, iron, zinc, vitamins, and fiber intake vs. standards.

*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