

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

\*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

Table with 6 columns: Iron, Zinc, Vitamin A, B1, B2, C. Rows: Intake, Standard, Sufficiency.

第4回 学校給食コンテスト入賞作 《冬野菜と大豆の豆乳みそスープ》

令和4年8月末に「おかわりしたくなる豆料理」をテーマに、第4回枚方市学校給食コンテストを実施しました。伊加賀小学校の児童が考えてくれた入賞作品が3月1日(水)の献立に登場します!

6 しょくパン いちごジャム

Menu for 6: わふうスパゲティ, ひじきサラダ, ベーコン, ツナフレーク, にんにく, キャベツ, にんじん, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, スパゲティ, ひじき, あおねぎ, こいくちしょうゆ, とりがらスープ, さとう, こいくちしょうゆ, こめず, しお, しお, こしょう, こしょう, ひまわりあぶら, ひまわりあぶら

●むらさきもチップス

1月25日の代替献立です

7 わかめごはん

Menu for 7: みそしる, なのはなの かきあげ, たまねぎ, たまねぎ, うすあげ, うすあげ, れいとうとうふ, れんこん, あおねぎ, なのはな, ひじき, にんじん, みそ, こめこ, けんぽん, しお, あげあぶら, ぶどうめ, だいず, さとう, こいくちしょうゆ, みりん

8 コッペパン

Menu for 8: ホイコウロウ, ビーフンの いためもの, ぶたにく, いためもの, つちしょうが, やきぶた, にんじん, にんじん, たまねぎ, ビーン, たけのこ, こまつな, ほししいたけ, さとう, キャベツ, こいくちしょうゆ, みそ, ひまわりあぶら, こいくちしょうゆ, フルーツポンチ, テンメンジャン, みかんのかんづめ, オイスターソース, パイナップルのかんづめ, しお, さんしょくゼリー, こしょう, こしょう, でんぷん, ひまわりあぶら, ごまあぶら

9 げんまいごはん ふくじんづけ

Menu for 9: ビーフカレー, しお, きゅうにく, こしょう, つちしょうが, ひまわりあぶら, にんにく, どうみょうとツナの あえもの, たまねぎ, ツナフレーク, にんじん, どうみょう, じゃがいも, ツナフレーク, カレーこ, どうみょう, ひまわりあぶら, もやし, ばいせんこむぎこ, さとう, オニオンペースト, こいくちしょうゆ, ウスターソース, しお, のうこうソース, こしょう, トマトケチャップ, ひまわりあぶら, チャツネ, こいくちしょうゆ, あかワイン, りんごピューレ, とりがらスープ, さとう

10 ごはん

Menu for 10: かきたまじる, やきざかな(ほっけ), にんじん, ほっけ, たまねぎ, クーピーリチ, いたまご, やきぶた, あおねぎ, にんじん, けずりぶし(さばいわし), たけのこ, こいくちしょうゆ, いたこんにやく, うすくちしょうゆ, ほそぎりこんぶ, しお, さとう, でんぷん, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ, ひまわりあぶら

13 パーカーパン

Menu for 13: どうもろこし スープ, コロッケ, ベーコン, コロッケ, たまねぎ, あげあぶら, クリームコーン, キャベツの, ホールコーン, カレーソテー, パセリ, キャベツ, とりがらスープ, にんじん, しお, カレーこ, こしょう, しお, ひまわりあぶら, こいくちしょうゆ, ひまわりあぶら

14 ごはん さつまいもスティック

Menu for 14: マーボーどうふ, ツナとにんじんの サラダ, ぶたミンチにく, にんじん, つちしょうが, にんじん, にんにく, ツナフレーク, にんじん, おきえだまめ, たまねぎ, しお, れいとうとうふ, こしょう, あおねぎ, さとう, しお, こいくちしょうゆ, さとう, レモンかじゅう, こいくちしょうゆ, オリーブあぶら, みそ, トウバンジャン, とりがらスープ, でんぷん, こしょう, ひまわりあぶら

15 コッペパン かたぬきチーズ

Menu for 15: やきそば, いかのあまから, ぶたにく, いか, たまねぎ, りょうりしゅ, にんじん, こいくちしょうゆ, キャベツ, みりん, いら, りょうりしゅ, さとう, ちゅうかかんめん, でんぷん, のうこうソース, ウスターソース, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら

16 せきはん ごましお

Menu for 16: おいわい, とりにくの からあげ, すましじる, かにあげ, にんじん, とりにく, かまぼこ(いわい), つちしょうが, れいとうとうふ, にんにく, わかめ, こいくちしょうゆ, ゆば, りょうりしゅ, えのきたけ, でんぷん, みつば, あげあぶら, だしこんぶ, みかんゼリー, けずりぶし(さばいわし), うすくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, しお

卒業お祝いメニュー 3/16(木) 赤飯 お祝いすまし汁 鶏肉のから揚げ みかんゼリー

20 ごはん

Menu for 20: だんごじる, ししゃも, たまねぎ, ししゃも, にんじん, うすあげ, ごぼうきんぴら, しらたまだんご, きゅうにく, もやし, ごぼう, あおねぎ, つきこんにやく, けずりぶし(さばいわし), にんじん, みそ, さとう, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゅ, ひまわりあぶら

22 コッペパン

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

23 ごはん ミニフィッシュ

Menu for 23: こめこの クリームスープ, ミートビーンズ, ぶたミンチにく, 10, ベーコン, たまねぎ, 30, にんじん, きんときまめ, 15, たまねぎ, トマトケチャップ, 4, じゃがいも, ウスターソース, 2, マッシュルーム, さとう, 0.1, きゅうにゅう, しお, 0.1, なまクリーム, こしょう, 0.01, とりがらスープ, ひまわりあぶら, 0.2, しお, 0.5, こしょう, 0.01, こめこ, キャベツのソテー, 3, ひまわりあぶら, 0.2, ひまわりあぶら, 0.3, キャベツ, 35, にんじん, 3, しお, 0.2, こしょう, 0.01, こいくちしょうゆ, 0.3, ひまわりあぶら, 0.2

今月の炊き込みごはん

「すしごはん」(2日) こめ 70g あわせず 18g 「わかめごはん」(7日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g 「げんまいごはん」(9日) こめ 65g げんまい 10g 「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