

入学・進級おめでとうございます

4月15日(月)から
1年生の給食が始まります

コッペパン・牛乳
とうもろこしスープ
チキンハンバーグ
フルーツポンチ

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(22日)
こめ 75g
たきこみわかめ 2.1g

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

10	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24 g
みそしる	とりだんご	
たまねぎ 30	てりやきソース	
うすあげ 5	とりだんご 40	
じゃがいも 20	たまねぎ 15	
わかめ 0.3	さとう 1.5	
あおねぎ 5	こいくちしょうゆ 1.5	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	りょうりしゆ 0.5	
みそ 9	みりん 1	
	でんぷん 0.3	
	はるさめの いためもの	
	やきぶた 5	
	にんじん 5	
	りよくとうはるさめ 6	
	こまつな 10	
	さとう 0.3	
	こいくちしょうゆ 1.5	
	トウバンジャン 0.09	
	ひまわりあぶら 0.3	

11	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26 g
ハッシュドポーク	ツナコーン	
ぶたにく 20	ツナフレーク 15	
たまねぎ 60	たまねぎ 15	
にんじん 15	ホールコーン 10	
マッシュルーム 3	しお 0.1	
ひまわりあぶら 3	こしょう 0.02	
ばいせんこむぎこ 6	うすくちしょうゆ 0.3	
とりがらスープ 3	ひまわりあぶら 0.2	
トマトケチャップ 7	キャベツのソテー	
トマトピューレ 7	キャベツ 35	
ウスターソース 5	にんじん 3	
あかワイン 2	しお 0.2	
さとう 0.5	こしょう 0.01	
しお 0.4	こいくちしょうゆ 0.3	
こしょう 0.09	ひまわりあぶら 0.2	
ひまわりあぶら 0.3		

12	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20 g
たまねぎのおつゆ	あげあぶら	11
にんじん 10	きのめあえ	
たまねぎ 40	たけのこ 20	
いたかまぼこ 10	さとう 0.5	
あおねぎ 5	みりん 0.5	
けずりぶし(さば・いわし) 2	うすくちしょうゆ 1	
こいくちしょうゆ 1.8	さんしょう 0.09	
うすくちしょうゆ 1.8	しろみそ 3.5	
しお 0.29	みりん 0.5	
	りょうりしゆ 1	
	とうふいりしらすと みつばのかきあげ	
	しらすあえようとうふ 25	
	しらす 5	
	たまねぎ 10	
	じゃがいも 10	
	みつば 5	
	こめこ 7	
	でんぷん 5	
	しお 0.1	

15	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27 g
とうもろこし スープ	チキンハンバーグ	
ベーコン 10	チキンハンバーグ 10	
たまねぎ 40	たまねぎ 15	
クリームコーン 45	マッシュルーム 2	
ホールコーン 5	トマトホールかん 2	
パセリ 0.5	トマトケチャップ 2	
とりがらスープ 3	ウスターソース 2	
しお 0.4	さとう 1	
さとう 0.1	ひまわりあぶら 0.2	
こしょう 0.02	フルーツポンチ	
ひまわりあぶら 0.3	みかんのかんづめ 30	
	さんしょくゼリー 30	

16	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20 g
にくじゃが	にびたし	
ぎゅうにく 20	うすあげ 7	
たまねぎ 55	キャベツ 30	
にんじん 20	にんじん 5	
じゃがいも 60	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
つきこんにやく 20	みりん 1	
さとう 3	うすくちしょうゆ 1.5	
こいくちしょうゆ 6	さとう 0.3	
りょうりしゆ 1		
ひまわりあぶら 0.3	つぼづけ	
	つぼづけ 12.9	

17	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25 g
マーボー豆腐	キャベツとごまの やみつきサラダ	
ぶたミンチにく 20	キャベツ 35	
つちしょうが 0.5	しおこんぶ 0.5	
にんにく 0.1	ごま 1	
にんじん 15	しお 0.1	
たまねぎ 50	こいくちしょうゆ 0.1	
れいとうとうふ 100	ごまあぶら 0.3	
あおねぎ 5	こくとうビーンズ	
しお 0.09	こくとうビーンズ 10	
さとう 0.5		
こいくちしょうゆ 2		
みそ 6.5		
とりがらスープ 1.5		
こしょう 0.09		
トウバンジャン 0.19		
でんぷん 0.7		
ひまわりあぶら 0.5		

18	コッペパン ぎゅうにゅう	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25 g
キャベツと とりだんごのスープ	のりしおポテト	
とりだんご 30	じゃがいも 35	
にんじん 10	こめこ 4	
たまねぎ 20	でんぷん 3	
ほししいたけ 0.3	しお 0.2	
キャベツ 30	あおのりこ 0.1	
あおねぎ 5	あげあぶら 10	
とりがらスープ 3	きりぼしだいこんと ツナのいためもの	
とんこつスープ 2	ツナフレーク 12	
こいくちしょうゆ 3	にんじん 5	
しお 0.2	きりぼしだいこん 4	
こしょう 0.02	りょうりしゆ 1	
	うすくちしょうゆ 0.5	
	しお 0.1	
	こしょう 0.01	
	ひまわりあぶら 0.2	

19	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 30 g
ぶたじる	やきざかな(ほっけ)	
ぶたにく 10	ほっけ 19	
うすあげ 5		
にんじん 10	はるさめとほるキャベツの さっぱりあえ	
じゃがいも 20	さきみフレーク 5	
もやし 15	にんじん 3	
あおねぎ 5	はるキャベツ 20	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	りよくとうはるさめ 4	
みそ 9	しお 0.2	
	こしょう 0.02	
	さとう 0.3	
	こいくちしょうゆ 0.5	
	レモンかじゅう 0.3	
	オリーブあぶら 0.2	

22	わかめごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20 g
きつねうどん	どうみょうの いためもの	
たまねぎ 30	やきぶた 5	
うすあげ 15	にんじん 5	
さとう 1.5	どうみょう 15	
こいくちしょうゆ 1.5	もやし 25	
うどん 50	こいくちしょうゆ 1.2	
あおねぎ 5	しお 0.1	
だしこんぶ 0.5	こしょう 0.02	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	ひまわりあぶら 0.2	
うすくちしょうゆ 2		
こいくちしょうゆ 2	さつまいも	
しお 0.3	ちップス	
みりん 1	さつまいもちップス 10	
りょうりしゆ 1		

23	しよくパン ぎゅうにゅう	エネルギー 604 kcal たんぱく質 31 g
じゃがいもの ポタージュ	トマトホールかん	7.5
ベーコン 10	トマトケチャップ	1.5
たまねぎ 50	とりがらスープ	1.5
じゃがいもペースト 30	パジルこ	0.01
じゃがいも 20	さとう	0.19
パセリ 0.5	しお	0.1
ぎゅうにゅう 20	こしょう	0.02
なまクリーム 3	オリーブあぶら	0.3
とりがらスープ 5	キャベツのソテー	
しお 0.4	キャベツ 35	
こしょう 0.09	にんじん 3	
ひまわりあぶら 0.3	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	
あかうおの トマトソース		
あかうお 19		
りょうりしゆ 0.5		
たまねぎ 15		
にんにく 0.1		

24	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23 g
ポークカレー	しお	0.4
ぶたにく 25	こしょう 0.09	
つちしょうが 0.5	ひまわりあぶら 0.5	
にんにく 0.1		
たまねぎ 55	コロコロソテー	
にんじん 15	にんじん 10	
じゃがいも 50	ホールコーン 20	
カレーこ 0.8	おきえだまめ 5	
ひまわりあぶら 3.2	オリーブあぶら 0.2	
ばいせんこむぎこ 6	しお 0.1	
オニオンペースト 5	こしょう 0.02	
ウスターソース 2	こいくちしょうゆ 0.3	
のうこうソース 2		
トマトケチャップ 2	ふくじんづけ	
チャツネ 4	ふくじんづけ 10	
こいくちしょうゆ 1.5		
とりがらスープ 5		
あかワイン 1		
りんごピューレ 2		
さとう 0.1		

25	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 660 kcal たんぱく質 30 g
みそしる	にら	3
たまねぎ 30	つちしょうが 0.3	
うすあげ 5	こめず 3.5	
れいとうとうふ 30	さとう 2	
わかめ 0.3	うすくちしょうゆ 2	
あおねぎ 5	ひまわりあぶら 0.5	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5		
みそ 9	ぶどうまめ	
	だいず 10	
やさしいたっぶり	さとう 2	
さけのなんばんづけ	こいくちしょうゆ 1	
さけ 40	みりん 1	
しお 0.1		
こしょう 0.02		
でんぷん 8		
あげあぶら 5		
たまねぎ 10		
にんじん 3		
えのきたけ 3		
ほししいたけ 0.1		

26	ごまパン ぎゅうにゅう	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26 g
キャベツのスープ	しお	0.1
ベーコン 10	こしょう 0.09	
キャベツ 20	ひまわりあぶら 0.3	
たまねぎ 40		
にんじん 10	たけのこおこわ	
ホールコーン 10	もちごめ 20	
うすくちしょうゆ 3	たけのこ 15	
しお 0.1	うすあげ 2	
こしょう 0.02	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
とりがらスープ 2.5	しお 0.1	
ひまわりあぶら 0.3	りょうりしゆ 0.5	
	うすくちしょうゆ 1	
	ぶたにくの オイスターいため	
	ぶたにく 15	
	たまねぎ 25	
	こまつな 10	
	オイスターソース 0.8	
	こいくちしょうゆ 0.2	
	りょうりしゆ 0.5	

おいしい給食課

会計年度任用職員登録募集

◆ 場所:各学校給食共同調理場
(さだ西・招提・長尾・桜丘北・春日・藤阪)

◆ 時間:
午前8時15分から午後4時まで
(応相談)

◆ 休日:土日祝、春・夏・冬休み

安全・安心な給食作りのお手伝い!
子どもたちを笑顔につなげる、
やりがいのあるお仕事です

お問い合わせ:おいしい給食課
☎050-7105-8031

30	ごはん ぎゅうにゅう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 28 g
かんとくに	こまつなの いためもの	
とりにく 15	やきぶた 5	
にんじん 15	にんじん 5	
じゃがいも 40	こまつな 15	
いたこんにやく 15	キャベツ 30	
さとう 0.49	しお 0.1	
こいくちしょうゆ 0.6	こしょう 0.02	
うずらたまご 20	こいくちしょうゆ 1	
さとう 0.6	ひまわりあぶら 0.2	
こいくちしょうゆ 1.5		
けずりぶし(さば・いわし) 0.5		
ひとくちごぼうてん 15	ミニフィッシュ	
ひとくちあつあげ 15	ミニフィッシュ 10	
けずりぶし(さば・いわし) 2		
さとう 2		
こいくちしょうゆ 5		

中学生(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	614kcal	16.8%	28.0%	940mg (2A)	327mg	91mg
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	94%			93%	182%	

※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

枚方市の学校給食について

子どもたちに必要な栄養素の量とバランス、食品構成、嗜好などを考慮し、煮物・汁物・揚げ物・蒸し物など様々なおかずを作っています。

季節の行事食や郷土料理、世界の料理も登場します。主食はご飯が週3回、パンが週2回です。

ご飯は白米を中心に、献立に合わせて、わかめご飯や玄米ご飯、炊き込みご飯などを、またパンはコッペパンを中心に、うずまきパン、黒糖パンなどを提供しています。

主食と牛乳は各工場から小学校に運ばれたものを提供しています。

給食では、収穫時期により枚方市内で収穫した野菜を使います。

今月使用する枚方産の農産物
玉ねぎを使用する予定です。