

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.

Table with 6 columns: Iron, Zinc, Vitamins A, B1, B2, C, Fiber. 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

今月使用する枚方産の野菜

大根・白菜・キャベツ・人参・青ねぎ 黒米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



Monday menu: ごはん 1. Includes items like かずじる, とりにく, にんじん, うすあげ, いたこ, だいこん, じゃがいも, ほうれんそう, みそ, さけかす, けずりぶし, うすくちしょうゆ.

Monday menu: ごはん 2. Includes items like やさいたっぷりラーメン, とりだんご, やきぶた, にんにく, にんじん, ホールコーン, チンゲンサイ, もやし, かまぼこ, あおねぎ, ちゅうかめん, とりがらスープ, とんこつスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう.

Friday menu: アップルパン. Includes items like じゃがいももち, キムチスープ, ぶたにく, じゃがいももち, はくさい, はくさい, しろねぎ, えのきたけ, とりがらスープ, とんこつスープ, しお, こいくちしょうゆ, みりん, イカとふゆやさいのちゅうかいため, いか, りょうりしゆ, だいこん, にんじん, しいたけ.

Friday menu: ごはん 5. Includes items like ホカホカちゃんこ, とりだんご, はくさい, だいこん, どうふ, にんじん, いたこ, あおねぎ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, りょうりしゆ, みりん, しお.

Friday menu: しょくパン 6. Includes items like ハッシュドポーク, ぶたにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ひまわりあぶら, とりがらスープ, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, あかワイン, さとう, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Friday menu: ごはん 7. Includes items like みそおでん, ぶたにく, にんじん, ちくわ, だいこん, いたこ, こいくちしょうゆ, あつあげ, うずらたまご, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし, みそ, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし.

Friday menu: かやくごはん 8. Includes items like たまねぎのおつゆ, にんじん, たまねぎ, いたこ, あおねぎ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, しお, けんちゃんあげ, どうふ, ちくわ, ごぼう, あおねぎ, つきこん, ひじき, こめ, てんぷん, さとう.

Monthly menu: 今月の炊き込みごはん. Includes items like 「かやくごはん」(9日), 「くろまいごはん」(14日), 「わかめごはん」(19日).

Monday menu: しょくパン 13. Includes items like レンズまめのジンジャースープ, ベーコン, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, だいこん, レンズまめ, つちしょうが, とんこつスープ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, あかうおのトマトソース, あかうお, りょうりしゆ, たまねぎ, にんにく.

Monday menu: くろまいごはん 14. Includes items like ポークカレー, ぶたにく, 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, ひまわりあぶら, ばいせんこむぎ, オニオンペースト, ウスターソース, トマトケチャップ, チャツネ, こいくちしょうゆ, とりがらスープ, あかワイン, りんごピューレ, さとう.

Monday menu: コッペパン 15. Includes items like オニオンスープ, ベーコン, にんにく, たまねぎ, パセリ, とりがらスープ, とんこつスープ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, オリーブあぶら, ようふうかきあげ, カットワインナー, クリームコーンかん, たまねぎ, にんじん, むきえだまめ, ホールコーン, こめ.

Monday menu: ごはん 16. Includes items like かきたまじる, にんじん, たまねぎ, いたこ, たまご, 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, しお, てんぷん, ぶりだいに, だいこん, ぶり, りょうりしゆ, つちしょうが, さとう, みりん, りょうりしゆ, こいくちしょうゆ, のりのつくだに, やきのり, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゆ, さとう.

Monday menu: わかめごはん 19. Includes items like あんかけうどん, とりにく, りょうりしゆ, うすあげ, にんじん, はくさい, えのきたけ, あおねぎ, うどん, つちしょうが, けずりぶし, だしこんぶ, しお, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, てんぷん.

Monday menu: パーカーパン 20. Includes items like じゃがいものポタージュ, ベーコン, たまねぎ, じゃがいも, じゃがいもペースト, パセリ, きゅうにゅう, なまクリーム, とりがらスープ, しお, こしょう, ひまわりあぶら, チキンハンバーグ, チキンハンバーグ, たまねぎ, マッシュルーム, トマトホールかん, トマトケチャップ, ウスターソース, さとう, 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.

Monday menu: ごはん 21. Includes items like みそしる, たまねぎ, うすあげ, れいとうとうふ, わかめ, あおねぎ, けずりぶし, みそ, やきざかな(ほっけ), ほっけ, どうみょうのいためもの, やきぶた, にんじん, どうみょう, もやし, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ひまわりあぶら.

Monday menu: コッペパン 22. Includes items like うずらたまごいり, ぶたにく, つちしょうが, かまぼこ, にんじん, たまねぎ, うずらたまご, うすあげ, ほししいたけ, とりがらスープ, さとう, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, てんぷん, ひまわりあぶら, あげしゅうまい, しゅうまい, あげあぶら, フルーツボンチ, みかんのかんづめ, パナップのかんづめ, さんしょくゼリー.

*みなさんが飲み終わった牛乳パックのその後...③
牛乳パックのリサイクルを行うには、「洗って、開いて、乾かして」が基本です。枚方市の学校給食の牛乳パックは、その作業を枚方市環境部で洗浄・破砕の機械を使って行っています。

Monday menu: ごはん 26. Includes items like いそに, とりにく, にんじん, じゃがいも, いたこ, さとう, こいくちしょうゆ, ひじき, さとう, こいくちしょうゆ, けずりぶし, さとう, こいくちしょうゆ, はるさめとキャベツのさっぱりあえ, ポンレスハム, にんじん, キャベツ, りょうりしゆ, しお, こしょう, さとう, こいくちしょうゆ, ひじき, レモンかじゅう, オリーブあぶら, てづくりなめたけ, えのきたけ, こいくちしょうゆ, みりん, りょうりしゆ, さとう, こめ.

Monday menu: ごはん 27. Includes items like マーボーだいこん, ぶたミンチ, つちしょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, だいこん, あおねぎ, とりがらスープ, みそ, さとう, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, トウバンジャン, てんぷん, ひまわりあぶら, 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, うすくちしょうゆ, ごまあぶら.

Monday menu: コッペパン 28. Includes items like はくさいと, とりだんご, はくさい, たけのこ, にんじん, ほししいたけ, さとう, とりがらスープ, とんこつスープ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう, ようふう, たまごじ, ベーコン, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, むきえだまめ, しお, たまご, しお, こしょう, とりがらスープ, ひまわりあぶら, ツナコーン, ツナフレーク, たまねぎ, ホールコーン, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, ひまわりあぶら.

Monday menu: ごはん 29. Includes items like ごじる, だいたい, うすあげ, にんじん, いたこ, じゃがいも, あおねぎ, けずりぶし, みそ, うすくちしょうゆ, わかさぎのなんばんづけ, わかさぎ, てんぷん, あげあぶら, たまねぎ, にんじん, あおねぎ, さとう, こいくちしょうゆ, こめ, こうやどうふのふくめに, ひとくちこうや, けずりぶし, さとう, うすくちしょうゆ, みりん, しお.

Recycling information: よろしくお預かります. Includes an illustration of a recycling bin and a person.