

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: 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. Rows include 摂取量, 基準量, 充足率.

Table with 7 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン A, B1, B2, C, 食物繊維. Rows include 摂取量, 基準量, 充足率.

*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

今月使用する旬の野菜

今月の炊き込みごはん

冬瓜・かぼちゃ・なす・
とうもろこし・ズッキーニ・
パプリカ・ピーマン
を使用する予定です。

「わかめごはん」(6日)
こめ 75g たきこみわかめ 2.1g
「かやくごはん」(22日)
こめ 65g
しいたけ 1.9g うすあげ 1.5g
にんじん 2.9g ごぼう 2.9g
たけのこ 7.8g こんにやく 2.9g
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、
こんぶだし、みりん、さとう、しお、す
「わかめごはん」(26日)
こめ 80g たきこみわかめ 2.3g

第4回 学校給食コンテスト入賞作 (大豆と野菜のトマト煮込み)

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。
平野小学校の児童が考えてくれた入賞作品が6月8日(木)の献立に登場します!
献立のアピールポイント : 色とりどりの野菜を入れて、色合いを考えました。

Monday menu (1) featuring 1. ごまパン (35g) and 2. ごはん ふくじんづけ (23g). Includes detailed ingredient lists and energy values.

Tuesday menu (2) featuring 5. コッペパン (28g), 6. わかめごはん (22g), 7. ごはん ゆかりふりかけ (21g), 8. しょくパン (25g), and 9. ごはん (31g). Includes detailed ingredient lists and energy values.

Wednesday menu (3) featuring 12. しょくパン いちごジャム (24g), 13. ごはん こくとうビーンズ (26g), 14. ごはん (24g), 15. コッペパン (21g), and 16. ごはん (32g). Includes detailed ingredient lists and energy values.

Thursday menu (4) featuring 19. ごはん あじつけのり (23g), 20. パーカーパン (24g), 21. ごはん (23g), 22. かやくごはん ミニフィッシュ (25g), and 23. こくとうパン (26g). Includes detailed ingredient lists and energy values.

Friday menu (5) featuring 26. わかめごはん (28g), 27. コッペパン (23g), 28. ごはん やさいとぎざくくのふりかけ (26g), 29. しょくパン (25g), and 30. ごはん (22g). Includes detailed ingredient lists and energy values.