学 給 献 枚方市教育委員会 校 食 立 表 令和4年2月 Bブロック 枚方市学校給食会 火 水 木 エネルギ・ エネルギ エネルギー エネルギ・ コッペパン ごはん ごはん パーカーパン 今月の炊き込みごはん 65 l kcal 627 kca 665 kca 600 kca 2 3 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ いりだいず 24 g 18 g 32 g 25 g ポークシチュー ライスソテ-きざみうどん あげれんこんの かすじる みりん <u>スープに</u> さとう 2 <u>ごまだれ</u> 「れんこん で! 「くろまいごはん」(21日) ぶたにく たまねぎ げんまい でんぷん ぶたにく こめず うすあげ しお こしょう 5 5 5 55 ロースハム たまねぎ 30 35 にんじん ベーコン 5 75g こめ にんじん たまねぎ うすあげ いたこんにゃく にんじん てんぷん うどん はくさいの 15 50 8 15 ポンずふうみ [はくさい にんじん あおねぎ あげあぶら たまねぎ ひまわりあぶら 0.1 40 50 くろまい みりん さとう こいくちしょうゆ ごま かまぼこ(おに) ひまわりあぶら ホールコーン けずりぶし(さば・いわし) じゃがいも だしこんぶ こまつな にんじん ばいせんこむぎこ だいこん じゃがいも ホールコーン しお 0.2 10 こしょううすくちしょうゆ キャ<u>ベツのソテー</u> トマトケチャップ みりん けずりぶし(さば・いわし) 2 20 2.5 キャベツ トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお ほうれんそう えのきたけ こいくちしょうゆ 0.3 しお こしょう 「わかめごはん」(22日) 5 ひまわりあぶら 0.2 けずりぶし(さば・いわし) あかワイン しお こしょう こいくちしょうゆ のりのつくだに さけかす みりん 0.02 0.2 のかパイン 2 とりがらスープ 2.5 さとう 0.5 しお 0.3 こしょう 0.93 ひまわりあぶら 0.3 みりん うすくちしょうゆ こめず ゆずかじゅう さとう ミニりんごゼリー [ミニりんごゼリー ロ りょうりしゅ やきのり(つくだによう) けずりぶし(さば・いわし) 2 こめ 80g こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ うすくちしょうゆ とりだんごの あまずあん [とりだんご たきこみわかめ 2.3g ひまわりあぶら としこしのいわし たまねぎ にんじんたけのこ つちしょうが さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 1.5 トマトケチャップ りょうりしゅ こいくちしょうゆ しょくパン コッペパン ごはん ごはん 682 kcal 572 kca 609 kcal 601 kcal 7 9 10 たんぱくしつ たんぱくし たんぱくしつ たんぱくしつ いちごジャム 21 g 26 g 30 g 24 g みそしる はっぽうさい しゅうまい トマトスープ あかうおの しお キャベツと <u>イカとふゆやさいの</u> ぶたにく つちしょうが かまぼこ しゅうまい さとう ベーコン ベーコン カットウインナー たまねぎ うすあげ だいこん とりだんごのスープ とりだんご あげあぶら ちゅうかいため 11 あかうお 0.4 5 5 めかつお しおう にんにく さとう こいくちしょうゆ りんごピューレ リエンかじゅう こめず こいくちしょうゆ りょうりしゅ にんじん にびたし にんじん 10 0.7 10 0.1 10 にんじん たまねぎ あおねぎ さつまあげ たまねぎ はくさい こまつな にんじん じゃがいもキャベツ キャベツあおねぎ にんじん しいたけ たまねぎ 40 30 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 35 0.1 30 にんじんシリシリ たけのこ みそ 15 10 10 にんじん とりがらスー 4 5 あおねぎ 20 60 ツナフレーク とりがらスープ とんこつスープ こいくちしょうゆ つちしょうが とりがらスープ ほししいたけ とんこつスープ けんちんあげ けずりぶし(さば・いわし) 3 みりん うすくちしょうゆ とりがらスープ とうふ ちくわ ごぼう にんじん うすくちしょうゆ レモンかじゅう トマトホールかん 30 2.5 0.1 2 3 さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ りょうりしゅ トマトピューレ しお 0.5 こしょう こしょう こいくちしょうゆ コロコロソテー 2 さとう あかワイン 0.3 しお こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 「にんじん ホールコーン こしょう しお こしょう でんぷん あおねぎ みりん 0.2 20 5 しお 0.4 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.3 むきえだまめ つきこんにゃく りょうりしゅ ひじき こめこ でんぷん さとう こいくちしょうゆ でんぷん ごまあぶら オリープあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ ひまわりあぶら 0.5 0.1 エネルギー ごはん コッペパン ごはん ごはん コッペパン 587 kcal 641 kcal 660 kcal 629 kca 598 kcal 14 15 16 17 18 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくし ゆかりふりかけ あじつけのり 32 <u>g</u> 27 g 26 <u>g</u> 20 g 21 <u>g</u> クーブイリチ やきざかな(ほっけ) ふゆやさいの <u>ツナコーン</u> すきやき れんこんの かきたまじる かんとうに コロッケ <u>ちゅうかどうふ</u> やきぶたにんじん ぎゅうにく たまねぎ <u>ごまずあえ</u> 「れんこん にんじん たまねぎ [ほっけ スープ コロッケ とりにく 「ぶたにく 10 「ツナフレーク にんじん たまねぎ たまねぎ あげあぶら 15 35 25 25 15 55 れいとうとうふ にんじん いとかまぼこ カットウインナー うすあげ ホールコーン 10 <u>だいこんのにもの</u> じゃがいも にんじん しお こしょう うすくちしょうゆ えのきたけいとこんにゃく うすあげ だいこん にんじん たまねぎ <u>チンゲンサイの</u> ソテー だいこん いたこんにゃく ほししいたけ れいとうとうふ ほししいたけ たまこ 20 10 たけのこ ほそぎりこんぶ さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ あおねぎ ごま さとう 15 5 3 15 65 キャベツ さとう こいくちしょうゆ だいこん けずりぶし(さば・いわし) けずりぶし(さば・いわし) 40 30 0.3 10 うすくちしょうゆ みりん こめず こいくちしょうゆうすくちしょうゆしお さとう こいくちしょうゆ チンゲンサイ にんじん とりがらズーブ さとう こいくちしょうゆ しろねぎ 2 はくさい ひまわりあぶら あつあげ うずらたまご さとう こいくちしょうゆ とりがらスープ 1.8 3 15 こいくちしょうゆ しお こしょう <u>りんごのかんづめ</u> 「りんごのかんづめ 45 4 6 0.25 0.2 20 りょうりしゅ てんぷん うすくちしょうゆ ひまわりあぶら しお ひまわりあぶら こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 1.5 ひまわりあぶら 0.2 しお こしょう こしょうでんぷん ひまわりあぶら 0.3 0.02 0.3 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 ひまわりあぶら 0.3 ひまわりあぶら 0.3 ひとくちごぼうてん 15 けずりぶし(さば・いわし)

くろまいごはん

634 kcal

たんぱくしつ

21<u>g</u>

0.4

0.03

45

10

あげあぶら

たまねぎ

あおねき

わかめごはん 609 kcal 22 たんぱくしつ 25 g ふゆやさいなべ さとう こいくちしょうゆ 2.5 こめず 1.5 とりにく うすあげ

にんじん だいこん はくさい はるさめの 30 ちゅうかいため 「やきぶた 30 みずな やさいに にんじん 5 りょくとうはるさめ 6 こさつな 10 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 りょうりしゅ こまつな さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン みりん こいくちしょうゆ 3.5 しお 0.3 わかさぎの ごまあぶら なんばんづけ わかさぎ 6

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 24

さとう 2 こいくちしょうゆ 5

とりにく りょうりしゅ うすあげ にんじん キャベツにんじん 5 はくさい しお 20 こしょう こいくちしょうゆ りょうりしゅ えのきたけ あおねぎ 50 つちしょうが ひまわりあぶら 0.3 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 だしこんぶ しお しゃ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん でんぷん

ミニくろまめパン 586 kc たんぱくし むらさきいもチップス 23 <u>g</u> あんかけうどん <u>ささみとキャベツの</u>

ぶたじる ぶたにく 10 にんじん じゃがいも とうふ もやし 20 15 あおねぎ みそ 10 けずりぶし(さば・いわし) 2.5

エネルギー ごはん 717 kca 25 たんぱくしつ 31 g さばのしおやき [しおさば <u>あずきもち</u> しらたまだんご あずき 30 さどうしお

エネルギ コッペパン 655 kcal 28 たんぱくしつ

ふくじんづけ

0.5

55

15

50

3.2

2

5

5

0.1

こしょう

にんじん

はくさい

こまつなしお

ひまわりあぶら 0.5

<u>はくさいの</u> <u>いためもの</u> 「やきぶた

こしょう こいくちしょうゆ

ひまわりあぶら 0.2

21

とりにく

にんにく たまねぎ

にんじん

カレーこ

じゃがいも

ひまわりあぶら

ウスターソース

のうこうソース

トマトケチャップ

こいくちしょうゆ

ニオンペースト

とりがらスープ

りんごピューレ

あかワイン

さとう

チャツネ

ばいせんこむぎこ 6

チキンカレー

つちしょうが

25 g いんげんまめの ウインナーの クリームスープ ベーコン トマトに 「カットウインナー 10 35 しろいんげんまめ 20 たまねぎ 15 トマトホールかん たまねぎ 50 トマトケチャップ じゃがいも 30 ウスターソース パセリ 0.5 ぎゅうにゅう 20 なまクリーム ひまわりあぶら 0.2 とりがらスープ 5 しお こしょう ひまわりあぶら 0.4 にんじん 0.03

ホールコーン ほうれんそう 15 しお 0.15 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2 中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

たんぱく質 脂質 ナトリウム カルシウム 摂取量 625kcal 15.9% 25.9% 330m 87mg 50mg 食塩相当量 20~30% 2.0g以下 充足率 96% 94% 174%

							-
	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			Α	ві	B2	С	
摂取量	2.1 mg	2.7mg	217 μg RE	0.48mg	0.56mg	23mg	3.4g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	135%	109%	120%	140%	92%	76%

*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

*揚げ油には、菜種油を使用します

今月使用する枚方産の農産物

大根、白菜、キャベツ、人参、れんこん、 黒米を使用する予定です。



おいしい給食

会計年度任用職員 (学校給食臨時調理員) 場所:さだ西学校給食共同調理場等 登録募集中



子どもたちの笑顔が うれしい。 やりがいのある給食 の仕事です。 お気軽にお問い合わ

勤務日は学校給食実施日 朝8時15分から午後4時まで お問い合わせ:おいしい給食課 **☎**050-7105-8032

せください。