

月	火	水	木	金																																																											
<p>今月の炊き込みごはん</p> <p>「くろまいごはん」(21日) こめ 75g くろまい 2.1g</p> <p>「わかめごはん」(22日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g</p>	<p>1 コッペパン</p> <p>エネルギー 651kcal たんぱく質 24g</p> <p>ポークシチュー ぶたにく 20 たまねぎ 55 にんじん 15 じゃがいも 40 ひまわりあぶら 2.5 ばいせんこむぎこ 5 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 7 ウスターソース 5 あかワイン 2 とりからスープ 2.5 さとう 0.5 みりん 0.3 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ライスソテー げんまい 10 ロースハム 5 たまねぎ 5 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>ミニりんごゼリー ミニりんごゼリー 10</p>	<p>2 ごはん</p> <p>エネルギー 627kcal たんぱく質 18g</p> <p>きざみうどん うすあげ 5 たまねぎ 30 うどん 50 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 だしこんぶ 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 しお 0.3 りょうりしゅ 1</p> <p>あげれんこんの ごまだれ れんこん 35 てんぷん 8 あげあぶら 4 みりん 1.5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 0.7 ごま 2 のりのつくだに やきのり(つくだによう) 1.5 こいくちしょうゆ 1.7 みりん 2 りょうりしゅ 1 さとう 1</p>	<p>3 ごはん いりだいず</p> <p>エネルギー 665kcal たんぱく質 32g</p> <p>かすじる とりにく 10 にんじん 5 うすあげ 5 いたこんにやく 5 かまぼこ(おに) 7 だいこん 15 じゃがいも 20 ほうれんそう 10 みそ 9 さけかす 5 けずりぶし(さば・いわし) 2 うすくちしょうゆ 0.1</p> <p>みりん 2 てんぷん 0.2 はくさいの ボンすふうみ はくさい 35 こまつな 10 にんじん 5 えのきたけ 3 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 こめず 1 ゆずかじゅう 0.3 さとう 0.2</p> <p>としこしのいわし いわし 100 つちしょうが 0.3 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1</p>	<p>4 パーカーパン</p> <p>エネルギー 600kcal たんぱく質 25g</p> <p>スープに ぶたにく 5 ベーコン 5 にんじん 15 たまねぎ 50 じゃがいも 45 ホールコーン 10 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 しお 0.4 こしょう 0.02</p> <p>さとう 1 こめず 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.5</p> <p>キャベツのソテー 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</p> <p>とりだんご あまずあん 30</p> <p>とりだんご たまねぎ 20 にんじん 5 たけのこ 5 トマトケチャップ 2 こいくちしょうゆ 1.5</p>																																																											
<p>7 ごはん</p> <p>エネルギー 609kcal たんぱく質 26g</p> <p>はっばうさい ぶたにく 15 つちしょうが 0.5 かまぼこ 10 にんじん 15 たまねぎ 40 たけのこ 15 はくさい 60 ほししいたけ 0.5 とりからスープ 2.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 こしょう 0.03 てんぷん 2 ひまわりあぶら 0.5</p> <p>しゅうまい しゅうまい 20 さとう 0.4 こめず 0.7 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>にんじんシリシリ にんじん 20 ツナフレーク 12 うすくちしょうゆ 0.5 りょうりしゅ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.2</p>	<p>8 コッペパン</p> <p>エネルギー 601kcal たんぱく質 30g</p> <p>トマトスープ ベーコン 5 カットウインナー 5 にんじん 10 たまねぎ 30 じゃがいも 30 キャベツ 10 とりからスープ 4 とんこつスープ 1.5 トマトホールかん 30 トマトピューレ 5 あかワイン 2 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>あかうおの パーベキューソース あかうお 100 しお 0.1 こしょう 0.02 にんにく 0.1 さとう 1 こいくちしょうゆ 3 りんごピューレ 3 レモンかじゅう 0.1</p> <p>コロコロソテー にんじん 10 ホールコーン 20 おきえだまめ 5 オリーブあぶら 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3</p>	<p>9 ごはん</p> <p>エネルギー 682kcal たんぱく質 21g</p> <p>みそしる たまねぎ 30 うすあげ 5 だいこん 10 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 10</p> <p>けんちんあげ とうふ 25 ちくわ 5 ごぼう 5 にんじん 5 あおねぎ 3 つきこんにやく 5 ひじき 0.5 こめこ 7 てんぷん 3 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1</p> <p>しお 0.1 あげあぶら 11 にびたし 5 さつまあげ 5 はくさい 35 こまつな 10 にんじん 5 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3</p>	<p>10 しょくパン いちごジャム</p> <p>エネルギー 572kcal たんぱく質 24g</p> <p>キャベツと とりだんごのスープ とりだんご 30 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 30 あおねぎ 5 じゃがいも 20 とりからスープ 3 とんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 3 しお 0.4 こしょう 0.03</p> <p>イカとふゆやさいの ちゅうかいため いか 20 りょうりしゅ 0.5 だいこん 25 にんじん 5 しいたけ 2 あおねぎ 3 つちしょうが 0.2 とりからスープ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1 みりん 0.8 りょうりしゅ 1 てんぷん 0.3 ごまあぶら 0.3</p>																																																												
<p>14 ごはん あじつかけのり</p> <p>エネルギー 587kcal たんぱく質 20g</p> <p>すきやき ぎゅうにく 20 たまねぎ 35 れいどうとうふ 30 えのきたけ 15 いとこんにやく 5 はくさい 40 しろねぎ 15 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 6 りょうりしゅ 1 みりん 1 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>れんこんの ごまずあえ れんこん 25 にんじん 7 ほししいたけ 0.3 ごま 2 さとう 1 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 1 こめず 1.5 しお 0.1 ひまわりあぶら 0.2</p>	<p>15 ごはん</p> <p>エネルギー 641kcal たんぱく質 32g</p> <p>かきたまじる にんじん 10 たまねぎ 25 いとかまぼこ 10 たまご 20 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 3 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 しお 0.03 てんぷん 0.5</p> <p>やきざかな(ほっけ) ほっけ 100 だいこんのもの うすあげ 10 だいこん 40 けずりぶし(さば・いわし) 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 3</p>	<p>16 コッペパン</p> <p>エネルギー 660kcal たんぱく質 21g</p> <p>ふゆやさいの スープ ベーコン 5 カットウインナー 5 にんじん 10 たまねぎ 20 だいこん 30 はくさい 25 とりからスープ 3 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 しお 0.4 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>コロケ コロケ 10 あげあぶら 9</p> <p>チンゲンサイの ソテー キャベツ 20 チンゲンサイ 15 にんじん 3 しお 0.2 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 0.3</p>	<p>17 ごはん ゆかりふりかけ</p> <p>エネルギー 629kcal たんぱく質 27g</p> <p>かんどうに とりにく 15 にんじん 15 じゃがいも 30 だいこん 30 いたこんにやく 15 さとう 0.03 こいくちしょうゆ 0.6 あつあじょう 15 うずらたまご 20 さとう 0.6 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 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 5</p> <p>クープイリチ やきぶた 5 にんじん 8 うすあげ 5 たけのこ 12 ほそぎりこんぶ 0.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.5 ひまわりあぶら 0.2</p>	<p>18 コッペパン</p> <p>エネルギー 598kcal たんぱく質 26g</p> <p>ちゅうかどうふ ぶたにく 10 たまねぎ 55 にんじん 15 ほししいたけ 0.3 れいどうとうふ 65 チンゲンサイ 10 とりからスープ 1.5 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 4 しお 0.2 こしょう 0.03 てんぷん 1 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ツナコーン ツナフレーク 15 たまねぎ 15 ホールコーン 10 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>りんごのかんづめ りんごのかんづめ 45</p>																																																											
<p>21 くろまいごはん ふくじんづけ</p> <p>エネルギー 634kcal たんぱく質 21g</p> <p>チキンカレー とりにく 25 つちしょうが 0.5 にんにく 0.2 たまねぎ 55 にんじん 15 じゃがいも 50 カレーこ 0.8 ひまわりあぶら 3.2 ばいせんこむぎこ 6 ウスターソース 2 のうこうソース 2 トマトケチャップ 2 こいくちしょうゆ 1.5 とりからスープ 5 チャツネ 5 オニオンペースト 5 りんごピューレ 3 あかワイン 1 さとう 0.1</p> <p>しお 0.4 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.5</p> <p>はくさいの いためもの やきぶた 5 にんじん 5 はくさい 4.5 こまつな 10 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 ひまわりあぶら 0.2</p>	<p>22 わかめごはん</p> <p>エネルギー 609kcal たんぱく質 25g</p> <p>ふゆやさいなべ とりにく 15 うすあげ 5 にんじん 5 だいこん 30 はくさい 30 みずな 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 りょうりしゅ 1 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 しお 0.3</p> <p>さとう 1 こいくちしょうゆ 2.5 こめず 1.5</p> <p>はるさめの ちゅうかいため 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 0.03 ごまあぶら 0.3</p> <p>わかさぎの なんばんづけ わかさぎ 30 てんぷん 6 あげあぶら 3 たまねぎ 7 あおねぎ 1</p>	<p>給食食材の産地について</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>24 ミニくろまめパン むらさきもちチップス</p> <p>エネルギー 586kcal たんぱく質 23g</p> <p>あんかけうどん とりにく 5 りょうりしゅ 1 うすあげ 5 にんじん 5 はくさい 20 えのきたけ 5 あおねぎ 5 うどん 50 つちしょうが 0.3 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 だしこんぶ 0.5 しお 0.4 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 てんぷん 1.5</p> <p>ささみとキャベツの ソテー ささみフレーク 5 キャベツ 40 にんじん 5 しお 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 りょうりしゅ 0.5 ひまわりあぶら 0.2</p>	<p>25 ごはん</p> <p>エネルギー 717kcal たんぱく質 31g</p> <p>ぶたじる ぶたにく 10 にんじん 5 じゃがいも 20 とうふ 20 もやし 15 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5</p> <p>さばのしおやき しおさば 100 あずきもち 30 しらたまだんご 5 あずき 5 さとう 5 しお 0.02</p>																																																											
<p>28 コッペパン</p> <p>エネルギー 655kcal たんぱく質 25g</p> <p>いんげんまめの クリームスープ ベーコン 10 しろいんげんまめ 20 たまねぎ 50 じゃがいも 30 パセリ 0.5 ぎゅうにゅう 20 なまクリーム 5 とりからスープ 3 しお 0.4 こしょう 0.03 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ウインナーの トマトに カットウインナー 35 たまねぎ 15 トマトホールかん 2 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 さとう 1 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>コーンソテー にんじん 10 ホールコーン 20 ほうれんそう 15 しお 0.18 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</p>	<p>中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>ナトリウム</th> <th>カルシウム</th> <th>マグネシウム</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>摂取量</td> <td>625kcal</td> <td>15.9%</td> <td>25.9%</td> <td>989mg (2.5g)</td> <td>330mg</td> <td>87mg</td> </tr> <tr> <td>基準量</td> <td>650kcal</td> <td>エネルギーの13~20%</td> <td>エネルギーの20~30%</td> <td>食塩相当量として2.0g以下</td> <td>350mg</td> <td>50mg</td> </tr> <tr> <td>充足率</td> <td>96%</td> <td></td> <td></td> <td>94%</td> <td>174%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">鉄</th> <th rowspan="2">亜鉛</th> <th colspan="3">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維</th> </tr> <tr> <th>A</th> <th>B1</th> <th>B2</th> <th>C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>摂取量</td> <td>2.1mg</td> <td>2.7mg</td> <td>217μg RE</td> <td>0.48mg</td> <td>0.56mg</td> <td>23mg</td> </tr> <tr> <td>基準量</td> <td>3.0mg</td> <td>2.0mg</td> <td>200μg RE</td> <td>0.40mg</td> <td>0.40mg</td> <td>25mg</td> </tr> <tr> <td>充足率</td> <td>70%</td> <td>135%</td> <td>109%</td> <td>120%</td> <td>140%</td> <td>92%</td> </tr> </tbody> </table> <p>*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</p>		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	625kcal	15.9%	25.9%	989mg (2.5g)	330mg	87mg	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	96%			94%	174%			鉄	亜鉛	ビタミン			食物繊維	A	B1	B2	C	摂取量	2.1mg	2.7mg	217μg RE	0.48mg	0.56mg	23mg	基準量	3.0mg	2.0mg	200μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	充足率	70%	135%	109%	120%	140%	92%	<p>今月使用する枚方産の農産物</p> <p>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。</p>	<p>おいしい給食</p> <p>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</p> <p>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せください。</p> <p>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</p>
	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	625kcal	15.9%	25.9%	989mg (2.5g)	330mg	87mg																																																									
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	96%			94%	174%																																																										
	鉄	亜鉛	ビタミン			食物繊維																																																									
			A	B1	B2		C																																																								
摂取量	2.1mg	2.7mg	217μg RE	0.48mg	0.56mg	23mg																																																									
基準量	3.0mg	2.0mg	200μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg																																																									
充足率	70%	135%	109%	120%	140%	92%																																																									

