

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: 摂取量, 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. Values for intake, standard, and fulfillment rates.

Table with 6 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン A, B1, B2, C, 食物繊維. Values for intake, standard, and fulfillment rates.

*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・
パプリカを使用する
予定です。

「わかめごはん」(7日)
こめ 75g
たきこみわかめ 2.1g
「かやくごはん」(26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 こんにゃく 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」(27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9日(金)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。

Main menu grid for Monday (5-9). Includes items like ごはん ふくじんづけ, コッペパン, わかめごはん, ごはん ゆかりふりかけ, and しょくパン with detailed ingredient lists and energy values.

Main menu grid for Tuesday (12-16). Includes items like ごはん, しょくパン いちごジャム, ごはん こくとうビーンズ, ごはん, and コッペパン with detailed ingredient lists and energy values.

Main menu grid for Wednesday (19-23). Includes items like ごはん, ごはん あじつけのり, パーカーパン, ごはん, and こくとうパン with detailed ingredient lists and energy values.

Main menu grid for Thursday (26-30). Includes items like かやくごはん ミニフィッシュ, わかめごはん, コッペパン, ごはん, and しょくパン with detailed ingredient lists and energy values.