

月

火

水

木

金

中学生(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table with 2 columns: 栄養素 (Energy, Protein, Fat, etc.) and 摂取量 (Intake amount).

*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



第4回 学校給食コンテスト入賞作
(おいしくてほっぺが落ちる
豆タコライス)

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。
伊加賀小学校の児童が考えてくれた入賞作品が11月10日(金)の献立に登場します!

献立のアピールポイント:
「5種類の豆が味わえること」
「栄養バランスが良い食材を使った」

給食では4種類の豆を使用し、ご飯の日に提供します。



Table for menu item 1: コッペパン. Lists ingredients like ボークビーンズ, ライスソテー, ぶたにく, etc.

Table for menu item 2: ごはん. Lists ingredients like ちゃんこ, とりだんご, うすあげ, etc.



今月使用する枚方産の野菜

チンゲン菜・青ねぎ・ほうれん草
さつま芋・大根・小松菜・
白菜を使用する予定です。

Table for menu item 6: げんまいごはん ふくじんづけ. Lists ingredients like チキンカレー, しお, ぶり, etc.

Table for menu item 7: コッペパン. Lists ingredients like やさいスープ, しお, ぶり, etc.

Table for menu item 8: かやくごはん こくとうビーンズ. Lists ingredients like すきやき, りんごのからあげ, ぎゅうにく, etc.

Table for menu item 9: うずまきパン. Lists ingredients like ふゆやさいのとうりゅうスパゲティ, ツナとにんじんのサラダ, etc.

Table for menu item 10: ごはん スライスチーズ. Lists ingredients like もずくのスープ, ひよこめ, やきぶた, etc.

Table for menu item 13: ごはん つばづけ. Lists ingredients like たまねぎのおつゆ, けんちんあげ, etc.

Table for menu item 14: アップルパン おこげ. Lists ingredients like うずらたまごいり, しゅうまい, etc.

Table for menu item 15: ごはん. Lists ingredients like さつまいものみそ, やきざかな(あかうお), etc.

Table for menu item 16: ごはん かりかりくろめ. Lists ingredients like いそに, にんじんシリシリ, etc.

Table for menu item 17: コッペパン. Lists ingredients like ジュリエンス, ホキとじゃがいものケチャップあえ, etc.

Table for menu item 20: ごはん ミニフィッシュ. Lists ingredients like マーボーどうふ, はるさめとキャベツのさっぱりあえ, etc.

Table for menu item 21: しょくパン. Lists ingredients like ふゆやさいのこめクリームスープ, ひじきサラダ, etc.

Table for menu item 22: わかめごはん. Lists ingredients like じゃがいももちのおつゆ, わかさぎのなんばんづけ, etc.

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

Table for menu item 24: ごはん. Lists ingredients like みそおでん, チンゲンサイのいためもの, etc.

Table for menu item 27: しょくパン. Lists ingredients like どうふチゲ, にんじんのナムル, etc.

Table for menu item 28: ごはん. Lists ingredients like みそしる, うすくちしょうゆ, etc.

Table for menu item 29: コッペパン. Lists ingredients like たまごコーンのスープ, ローストチキン, etc.

Table for menu item 30: ごはん. Lists ingredients like あんかけうどん, こまつなとツナのゆずあえ, etc.

今月の炊き込みごはん
「げんまいごはん」(6日)
こめ 65g
げんまい 10g
「かやくごはん」(8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」(22日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g