

月 火 水 木 金

「まごわやさしい」をテーマに今年8月に実施した、第5回 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が3品登場します!

*1月23日(火) 《具がたくさん!まごわやさしいのりのつくだに》
春日小学校の5年生の児童が考えてくれました
●献立のアピールポイント:『まごわやさしい』全ての食材を使った所。

*1月25日(木) 《長十二(長寿)になるよ汁》
開成小学校の6年生の児童が考えてくれました
●献立のアピールポイント:7つ中6つの『まごわやさしい』の食材を使った。
⇒給食では、だご(小麦粉の団子)を白玉団子に替えて提供します。

*1月26日(金) 《大豆とツナマヨのジャーマンポテト青のり風味》
さだ西小学校の6年生の児童が考えてくれました
●献立のアピールポイント:大豆が苦手な人でもジャーマンポテトの青のり風味でおいしく食べられます。

10	ごはん	エネルギー 691 kcal たんぱく質 31 g
ぞうに	ぶりのてりやき	
とりにく 5	ぶり 19%	
きんときんにじん 5	しお 0.2	
さといも 10	りょうりしゅ 0.5	
だいこん 20	つちしょうが 0.5	
しらたまだんご 30	さとう 3	
ほうれんそう 5	こいくちしょうゆ 4	
だしこんぶ 2.5	りょうりしゅ 1.5	
けずりぶし(さば・いわし) 0.5	みりん 3	
みそ 5	でんぶん 0.3	
しろみそ 8		
	くろまめ	
	くろまめ 8	
	さとう 4	
	こいくちしょうゆ 0.7	

11	わかめごはん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24 g
きつねうどん	はくさいの	
たまねぎ 30	いためもの	
うすあげ 15	やきぶた 5	
さとう 1.5	にんじん 5	
こいくちしょうゆ 1.5	はくさい 45	
うどん 50	こまつな 10	
あおねぎ 5	しお 0.2	
だしこんぶ 0.5	こしょう 0.02	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	こいくちしょうゆ 1	
うすくちしょうゆ 2	ひまわりあぶら 0.2	
こいくちしょうゆ 2		
しお 0.3	たづくり	
みりん 1	ごまめ(かたくちいわし) 5	
りょうりしゅ 1	さとう 1	
	こいくちしょうゆ 1	
	みりん 1	
	りょうりしゅ 0.5	
	こめず 0.2	

12	コッペパン	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22 g
タイピーエン	れんこんの	
ぶたにく 10	からあげ	
にんじん 5	れんこん 35	
はくさい 20	しお 0.2	
もやし 10	こしょう 0.02	
ちくわ 5	でんぶん 8	
ほししいたけ 0.5	あげあぶら 7	
りょくとうはるさめ 5		
あおねぎ 5	あずきもち	
とりがらスープ 2.5	しらたまだんご 30	
とんこつスープ 3	あずき 5	
りょうりしゅ 1	さとう 5	
みりん 1	しお 0.02	
こいくちしょうゆ 3.5		
しお 0.3		
こしょう 0.02		

15	ごはん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22 g
すきやき	ツナとにんじんの	
ぎゅうにく 20	あまぎあえ	
たまねぎ 35	にんじん 15	
とうふ 25	ツナフレーク 12	
えのきたけ 5	ひじき 0.3	
いとこんにやく 15	さとう 1	
はくさい 40	こめず 2	
しろねぎ 15	こいくちしょうゆ 1	
さとう 2.5	みりん 1	
こいくちしょうゆ 6		
りょうりしゅ 1	いためたくあん	
みりん 1	たくあん 7	
ひまわりあぶら 0.3	きりぼしだいこん 2	
	ごま 1.5	
	うすくちしょうゆ 1	
	さとう 0.4	
	ひまわりあぶら 0.3	

16	げんまいごはん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22 g
チキンカレー	しお	0.4
とりにく 25	こしょう 0.02	
つちしょうが 0.5	ひまわりあぶら 0.5	
にんにく 0.2		
たまねぎ 55	チンゲンサイの	
にんじん 15	ソテー	
じゃがいも 50	キャベツ 20	
カレーこ 0.8	チンゲンサイ 15	
ひまわりあぶら 3.2	にんじん 3	
ばいせんこむぎこ 6	しお 0.16	
ウスターソース 2	こしょう 0.01	
のうこうソース 2	ひまわりあぶら 0.2	
トマトケチャップ 2	こいくちしょうゆ 0.3	
こいくちしょうゆ 1.5		
とりがらスープ 5		
チャツネ 5		
オニオンペースト 5		
りんごピューレ 2		
あかワイン 1		
さとう 0.1		

17	コッペパン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24 g
わかめスープ	こめこ	10
やきぶた 5	でんぶん 3	
にんじん 10	あおさこ 0.1	
たまねぎ 20	しお 0.1	
れいとうとうふ 25	こしょう 0.02	
りょくとうはるさめ 2	あげあぶら 10	
わかめ 0.4	こぶくろソース 10	
あおねぎ 5	もやしの	
とりがらスープ 2.5	いためもの	
とんこつスープ 3	ボンレスハム 5	
こいくちしょうゆ 3	もやし 30	
しお 0.3	にんじん 5	
こしょう 0.02	こまつな 10	
	さとう 0.3	
おこのみあげ	こいくちしょうゆ 2	
さくらえび 10	ひまわりあぶら 0.2	
ちくわ 5		
キャベツ 25		
べにしょうが 0.5		
あおねぎ 3		

18	ごはん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27 g
ぶたじる	ししやも	
ぶたにく 10	ししやも 20%	
にんじん 5		
じゃがいも 20	だいこんのもの	
とうふ 20	うすあげ 10	
もやし 15	だいこん 40	
あおねぎ 5	けずりぶし(さば・いわし) 1	
みそ 9	さとう 2	
けずりぶし(さば・いわし) 2.5	こいくちしょうゆ 3	

19	うずまきパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27 g
はっぼうさい	しゅうまい	
ぶたにく 15	しゅうまい 20	
つちしょうが 0.5	さとう 0.4	
かまぼこ 10	こめず 0.7	
にんじん 15	こいくちしょうゆ 1.5	
たまねぎ 40		
たけのこ 15		
はくさい 60		
ほししいたけ 0.5		
とりがらスープ 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 0.02		
でんぶん 2		
ひまわりあぶら 0.5		

22	ごはん	エネルギー 657 kcal たんぱく質 31 g
かきたまじる	にんじん	3
にんじん 10	あおねぎ 3	
たまねぎ 25	さとう 1	
いとかまぼこ 10	こめず 1.5	
たまご 25	こいくちしょうゆ 3	
あおねぎ 5		
けずりぶし(さば・いわし) 3	にびたし	
こいくちしょうゆ 1.8	うすあげ 7	
うすくちしょうゆ 1.8	キャベツ 30	
しお 0.25	チンゲンサイ 10	
でんぶん 0.5	にんじん 5	
	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
さけの	みりん 1	
なんばんづけ	うすくちしょうゆ 2	
さけ 40	さとう 0.3	
つちしょうが 1		
こいくちしょうゆ 2		
でんぶん 10		
あげあぶら 5		
たまねぎ 10		

23	ごはん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22 g
そばろに	ぐがたくさん!	
ぶたミンチにく 15	まごわやさしいのりのつくだに	
つちしょうが 0.5	やきのり(つくだによう) 1.5	
にんじん 20	こうやどうふ(すしよう) 0.3	
たまねぎ 55	きくらげ 0.1	
じゃがいも 55	にんじん 3	
ひとくちごぼうてん 15	いとこんにやく 1	
けずりぶし(さば・いわし) 2	ごま 1	
さとう 2	ちりめんじゃこ 2	
こいくちしょうゆ 5	けずりぶし(さば・いわし) 0.5	
ひまわりあぶら 0.3	こいくちしょうゆ 1.7	
りょうりしゅ 0.5	りょうりしゅ 1	
	みりん 2	
	うすくちしょうゆ 1	
	ごまあぶら 0.1	
	りんご	
	りんご	1/2

24	しよくパン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27 g
ポークビーンズ	ほうれんそうの	
ぶたにく 10	サラダ	
ベーコン 10	ほうれんそう 20	
しろいんげんまめ 20	キャベツ 15	
たまねぎ 50	ホールコーン 10	
にんじん 10	にんじん 5	
じゃがいも 30	しお 0.2	
トマトホールかん 10	こしょう 0.02	
とりがらスープ 2.5	さとう 0.3	
トマトケチャップ 7	こいくちしょうゆ 0.5	
ウスターソース 2	こめず 0.2	
あかワイン 2	ひまわりあぶら 0.2	
さとう 0.5		
しお 0.3		
こしょう 0.02		
ひまわりあぶら 0.2		

25	ごはん	エネルギー 647 kcal たんぱく質 30 g
ちようじゆに	やきざかな(ほっけ)	
なるよじる	ほっけ	19%
ぶたにく 5	ひじきのいために	
だいこん 10	ひじき 1.8	
にんじん 5	にんじん 2	
ほししいたけ 0.5	ちくわ 3	
うすあげ 5	けずりぶし(さば・いわし) 0.3	
さつまいも 15	さとう 1	
しらたまだんご 30	こいくちしょうゆ 1.5	
だいず 5	みりん 0.5	
わかめ 0.3	ひまわりあぶら 0.2	
あおねぎ 5		
ごま 1		
けずりぶし(さば・いわし) 2.5		
みそ 9		
うすくちしょうゆ 0.3		

26	しよくパン	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23 g
ふゆやさしいの	だいずとツナマヨの	
こめクリームスープ	ジャーマンポテトあぶらのりようみ	
とりにく 5	じゃがいも 35	
ベーコン 7	たまねぎ 5	
たまねぎ 30	だいず 3	
にんじん 15	ツナフレーク 10	
はくさい 20	あおのりこ 0.1	
カリフラワー 10	しお 0.1	
ぎゅうにゆう 20	こしょう 0.02	
なまクリーム 2	オリーブあぶら 0.2	
とりがらスープ 2.5	ノンエッグマヨネーズ 10	
しお 0.4		
こしょう 0.02	ぼんかん	
こめこ 3	ぼんかん 10	
ひまわりあぶら 0.3		

29	ごはん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20 g
にくじゃが	はるさめと	
ぎゅうにく 20	キャベツのさっぱりあえ	
たまねぎ 55	ささみフレーク 5	
にんじん 20	にんじん 3	
じゃがいも 60	キャベツ 20	
つきこんにやく 20	りょくとうはるさめ 4	
むきえだまめ 5	しお 0.2	
さとう 3	こしょう 0.02	
こいくちしょうゆ 6	さとう 0.3	
りょうりしゅ 1	こいくちしょうゆ 0.5	
ひまわりあぶら 0.3	レモンかじゅう 0.3	
	オリーブあぶら 0.2	

30	コッペパン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 30 g
はくさいのスープ	さとう	1
ベーコン 7		
たまねぎ 20	コロコロソテー	
にんじん 8	にんじん 10	
はくさい 40	ホールコーン 20	
とりがらスープ 2.5	むきえだまめ 5	
とんこつスープ 5	オリーブあぶら 0.2	
しお 0.4	しお 0.1	
こしょう 0.02	こしょう 0.02	
うすくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 0.3	
くじらにくの		
ノルウェーふう		
くじらにく 45		
つちしょうが 1		
こいくちしょうゆ 2		
でんぶん 10		
あげあぶら 5		
トマトケチャップ 5		
ウスターソース 3		

31	ごはん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26 g
やさいたつぷり	とりだんごの	
ラーメン	あまぎあえ	
やきぶた 10	とりだんご 40	
にんにく 0.1	たまねぎ 2	
にんじん 5	あおねぎ 20	
ホールコーン 5	さとう 0.8	
チンゲンサイ 10	こめず 0.8	
もやし 10	こいくちしょうゆ 0.8	
かまぼこ(なると) 8	でんぶん 0.2	
あおねぎ 5	ひまわりあぶら 0.2	
ちゅうかめん(ラーメン) 35		
とりがらスープ 4	たかなふりかけ	
とんこつスープ 2	たかなづけ 10	
こいくちしょうゆ 4	にんじん 5	
しお 0.3	ちりめんじゃこ 5	
こしょう 0.02	こなかつお 1	
	ごま 1	
	こいくちしょうゆ 0.5	
	さとう 0.5	
	ひまわりあぶら 0.3	

今月使用する枚方産の野菜
青ねぎ・里芋・大根・白菜・キャベツ・れんこん・ほうれん草・人参・金時人参を使用する予定です。

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

	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	614kcal	16.6%	27.3%	952mg(2.4g)	345mg	87mg
基準量	650kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	食塩相当量の2.0g以下	350mg	50mg
充足率	94%	13~20%	20~30%	99%	174%	

	鉄	亜鉛	ビタミン			食物繊維
			A	B1	B2	
摂取量	2.2mg	2.8mg	213µg RE	0.47mg	0.58mg	24mg
基準量	3.0mg	2.0mg	200µg RE	0.40mg	0.40mg	25mg
充足率	73%	140%	107%	118%	145%	96%

*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

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(11日)
こめ 75g
たきこみわかめ 2.1g

「げんまいごはん」(16日)
こめ 65g
げんまい 10g

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