枚方市教育委員会 給 献 立 食 令和5年1月 Aブロック 枚方市学校給食会 水 月 火 木 金 ごはん こくとうパン わかめごはん 中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価 688 kcal 613 kca 557 kcal 13 \mathbf{I} 12 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくし 24 <u>g</u> 31 g 24 g たんぱく質 マグネシウム 脂質 ナトリウム カルシウム ぞうに ぶりのてりやき はくさいと <u>あげごぼうの</u> はくさいの うどん とりにく ぶり とりだんごのスープ [とりにく いためもの ごまだれ 10 「ごぼう やきぶた きんときにんじん 5 とりだんご かまぼこ しお 0.2 30 5 摂取量 6 I Okcal 16.8% 26.7% 342mg 89mg (2.6g)さといも りょうりしゅ はくさい でんぷん きんときにんじん 10 にんじん 10 40 だいこん だいこん つちしょうが にんじん あげあぶら はくさい 基準量 20 0.5 10 15 45 食塩相当量 しらたまだんご ほししいたけ みりん うどん こまつな さとう 0.3 50 10 13~20% 20~30% 2.0g以下 こいくちしょうゆ ほうれんそう あおねぎ あおねぎ さとう 充足率 94% 98% 178% 5 4 5 しお 0.2 だしこんぶ りょうりしゅ とりがらスープ こいくちしょうゆ けずりぶし(さば・いわし) 2.5 こしょう 0.5 とんこつスープ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みりん ごま こいくちしょうゆ 3 2 鉄 亜鉛 ビタミン 食物繊維 でんぷん みそ 5 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 5 ひまわりあぶら 0.3 Α ВΙ B2 С しろみそ 8 しお ツナとにんじんの みりん 摂取量 0.47mg 0.57mg 19mg 2.1mg 2.7mg 4.6g りょうりしゅ くろまめ こしょう たづくり <u>あまずあえ</u> μg RE 「ごまめ(かたくちいわし) 5 くろまめ 8 「にんじん しお 200 基準量 3.0mg 2.0mg 0.40mg 0.40mg 25mg 4.5g さとう ツナフレーク さとう μgRE こいくちしょうゆ 0.5 ひじき こいくちしょうゆ 充足率 さとう みりん りょうりしゅ こめず *牛乳は毎食つきます こいくちしょうゆ こめず 0.2 みりん *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 しょくパン げんまいごはん 584 kcal ごはん コッペパン ごはん 667 kcal 559 kcal 610 kcal 578 kc 18 19 20 16 たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ たんぱくしつ スライスチーズ ふくじんづけ 28 g 21 g 27 g 23 g 21 g ポーク<u>ビーンズ</u> ふゆやさいの ライスソテー とりすき れんこんの <u>わかめスープ</u> でんぷん ぶたじる <u>ししゃも</u> とりがらスープ 「げんまい あかワイン ぶたにく あおさこ 10 10 とりにく 20 ごまずあえ やきぶた 5 0.1 ぶたにく 10 ししゃも チキンカレー ベーコン ロースハム たまねぎ うすあげ にんじん しお にんじん とりにく さとう 10 5 35 10 5 25 0. しろいんげんまめ 20 たまねぎ れんこん こしょう じゃがいも <u>だいこんのにもの</u> つちしょうが しお とうふ 20 25 たまねぎ 20 0.5 たまねぎ えのきたけ にんじん りょくとうはるさめ 2 あげあぶら 「うすあげ にんにく にんじん 5 5 とうふ こしょう 20 50 0.1 ほししいたけ こぶくろソース もやし だいこん たまねぎ ひまわりあぶら にんじん 10 ホールコーン 10 いとこんにゃく 10 わかめ 15 55 あおねぎ けずりぶし(さば・いわし) じゃがいも 30 しお はくさい 40 ごま 2 5 あおねぎ 5 にんじん 15 0.2 トマトホールかん 10 とりがらスープ 2.5 さとう だいこん こしょう しろねぎ 15 さとう <u>もやしの</u> みそ 9 20 <u>コーンソテー</u> とりがらスープ 2.5 うすくちしょうゆ とんこつスープ 3 うすくちしょうゆ 0.3 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 さとう こいくちしょうゆ れんこん 「にんじん いためもの 2.5 10 トマトケチャップ 7 こいくちしょうゆ 3 ひまわりあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 6 じゃがいも ホールコーン みりん **もやし** 20 20 ウスターソース りょうりしゅ こめず しお にんじん 5 カレーこ チンゲンサイ 15 2 1.5 0.3 0.8 あかワイン 2 みりん しお こしょう さとう ひまわりあぶら 3.2 しお ごまあぶら さとう ひまわりあぶら 0.3 こいくちしょうゆ ばいせんこむぎこ 6 こしょう 0.5 しお おこのみあげ しお オニオンペースト 5 こいくちしょうゆ <u>りんご</u> さくらえび こしょう チャツネ ひまわりあぶら 0.2 こしょう 5 0.03

23	コ	ッヘ	606	ルギー kcal ぱくしつ	24	ごに	まん 517 たんぱ	kcal くしつ	25	\ ' \'\	ペパン	エネルギー 642 kcal たんぱくしつ	26	ごに	エネルギ 601 kg	al در	27	ごに	まん 5.	-ネルギー 87 kcal :んぱくしつ
タイピー: ぶたにく にんじい ちくわしい りょくとう! ありがこうし りょうんさい りょくちし	エ <u>ン</u> たけっさ スス・ウ	10 5 30 5 0.5 7 5 2.5 3 1	ごぼうソテー 「ごぼう にんじん ささみフレーク ごま さとう こいくちしょうゆ しお こしょう ひまわりあぶら あずきもち しらたまだんご	15 5 10 2 0.3 0.5 0.1 0.2 0.2	すましじる 「にんじん かまとうふわかめ ゆば えのおたけ あおとこんぶいかり すくちしょうゆ こいくちしょうゆ こいお	10 10 30 0.3 0.4 3 5 0.5	たんぱ 27 さとう しろみそ みそ りょうりしゅ みりん こいくちしょうゆ にびたし うすあげ おおさかしろな もやし にんじん みりん	2.5 2 2 2 2 2 0.5 5 15 1	キャロットスープ 「ベーコン にんせき じゃがいも クリームコーン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム パセリ とりがらスープ しお こしょう	7 25 30 25 10 10 15 2 0.5 6	こいくちしょう みりん りょうりしゅ でんぷん ほうれんそうの サラ ほうれんそう キャベツ にんじん しお こしょう さとう	29 g ゆ 3 l 0.5 0.2 20 20 5 0.2 0.2	やさいたっぷり ラーメン やきぶた にんじん ホールコーン チンゲンサイ もやし かまぼこ(なると) あおねかめん とりがらスープ とんこつスープ	10 0.1 5 5 10 10 8 5 35 4 2	かったいばくと 24 g かったいばく 24 g かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい	355 10 2 10 0	みそおでん ぶたにく にんじん ちくわ だいこん いたこんにゃく さとう こいくちしょうゆ あつずらたま さとう こいくちしょうゆ あつずらたま	20 15 10 50 15 0.6 10 20 0.6 1.5	フティック	25 g 25 g 20 3 20 0.2 0.2 0.3 0.5 0.3
こしょう		0.3	あずき(だいなごん) さとう しお	5 0.02	<u>ホキのみそだれ</u> 「ホキ りょうりしゅ しお でんぷん あげあぶら	45 I 0.1 10 5	うすくちしょうゆ りょうりしゅ さとう ゖ゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	0.5	ひまわりあぶら <u>チキンハンパーグ</u> てりやきソース 「チキンハンバーグ つちしょうが さとう		こいくちしょう こめず ひまわりあぶ	0.2	こいくちしょうゆ しお こしょう	0.3 0.03	ちりめんじゃこ こなかつお ごま こいくちしょうゆ さとう	5 5 3	みそ さとう こいくちしょうゆ けずりぶし(さば・いわし)			

7

25

3

ひまわりあぶら

「りんご

ちくわ

キャベツ

あおねぎ

こめこ

べにしょうが

1/4コ

30	うずまきパン			エネル	kcal	31		ごはん			
30				たんぱ		31				たんぱく 26	
ふゆやさ ベーコン カットじん たまいくさいくさい はくりいくち こうすくち	スープ インナー ・ ・ スープ しょうゆ	5 5 10 20 30 25 3 1	くじらにくの /ルウェー くじらにく つちしょうが こいくちし。 でんぷん あげあぶら ヤマトケーソー ウスターソー さとう) -ふう が :うゆ :ップ	9 45 1 2 10 5 5 3 1	とうふチ 「ぶたにく はくさい はくさい しろねがっ しよりんこ りょうりし みりん	キムチ とうふ スープ スープ	15 45 10 40 10 2.5 3 0.3 1	とりがらスーさいから こしおしまっしまっしまったいずがするしまった。 だいずがずったいだいかだった。 だだいかだった。 だいかがないただいからない。	うゆ ぶら <u>パリサラ</u>	0.1 0.1 0.0
しおこしょうひまわり		0.4	キャベツの? 「キャベツ にんじん しお こしょう こいくちし。 ひまわりあ	ŧうゆ	35 3 0.2 0.01 0.3 0.2	スキッハ カン・カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カ	ャン <u>ンのぐ</u> : たけ	3 0.5 15 10 10 0.5 5	にんじん ひじき うすくちしょう みりん こめず ゆずかじゅう さとう ひまわりある ノンエッグマョネ	うゆ) ぶら	0.0 0.1 0.1 0.1 0.1

ひまわりあぶら 0.2

今月使用する旬の野菜

里芋、大根、白菜、 れんこん、ほうれん草、 金時人参を使用する 予定です。



今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(13日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(20日) こめ 65g げんまい

10g

給食食材の産地について

トマトケチャップ

のうこうソース

りんごピューレ

ウスターソース 2

こいくちしょうゆ 1.5

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