

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: 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. Rows include intake and standard values.

Table with 7 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物繊維. Rows include intake and standard values.

\*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

Menu for Wednesday (水) featuring 'ごはん' (rice) with 'ぶりのてりやき' (fried salmon) and 'ぞうに' (soybean paste).



Menu for Thursday (木) featuring 'ごはん' (rice) with 'あじつけのり' (sea bream with seaweed) and 'そばろに' (soybean paste).

Menu for Friday (金) featuring 'こくとうパン' (cotton candy bread) with 'はくさいと' (lettuce) and 'あげごぼうの' (fried burdock).

Menu for Saturday (16) featuring 'わかめごはん' (wakame rice) with 'うどん' (udon) and 'はくさいの' (lettuce).

Menu for Sunday (17) featuring 'しょくパン' (school bread) with 'ポークビーンズ' (pork beans) and 'ライスソテー' (rice steak).

Menu for Monday (18) featuring 'ごはん' (rice) with 'とりすき' (chicken skewers) and 'れんごんの' (mushrooms).



Menu for Tuesday (19) featuring 'コッペパン' (coppo pan) with 'わかめスープ' (wakame soup) and 'でんぷん' (dumplings).

Menu for Wednesday (20) featuring 'ごはん' (rice) with 'ぶたじる' (pork stew) and 'ししゃも' (sea bream).



Menu for Thursday (23) featuring 'げんまいごはん' (genmai rice) with 'ふくじんづけ' (fukujin-juke) and 'ふゆやさいの' (winter vegetable).

Menu for Friday (24) featuring 'コッペパン' (coppo pan) with 'タイピーエン' (Thai pen) and 'ごぼうソテー' (fried burdock).

Menu for Saturday (25) featuring 'ごはん' (rice) with 'すましじる' (soma-jiru) and 'さとう' (sugar).

Menu for Sunday (26) featuring 'コッペパン' (coppo pan) with 'キャロットスープ' (carrot soup) and 'こいくちしょうゆ' (kikkuri soy sauce).

Menu for Monday (27) featuring 'ごはん' (rice) with 'やさいたっぷり' (gentle filling) and 'あつあげの' (fried burdock).

Menu for Tuesday (30) featuring 'ごはん' (rice) with 'さつまもスティック' (satsuma mo sticks) and 'みそおでん' (miso oden).

Menu for Wednesday (31) featuring 'うずまきパン' (urumaki pan) with 'ふゆやさいの' (winter vegetable) and 'くらにの' (kura-ni).



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」(16日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g 「げんまいごはん」(23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。