

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギーの13 ~20%	エネルギーの20 ~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
2月分 平均栄養量	621	26.2 (16.9%)	21.1 (30.5%)	315	78	2.9	208	0.54	0.57	29	5.3	2.1

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・6(金)と26日(木)の  は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工食品配合表を希望される方は、給食センターのホームページよりご確認ください。

こちらのQRコードよりアクセスできます。



URL: <https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/>

- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、交野産ヒノカキを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆13日(金)の冬野菜カレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。
- ◆今月は、月・水・金曜日がご飯の日、火・木曜日がパンの日になっています。

今月の地場産物



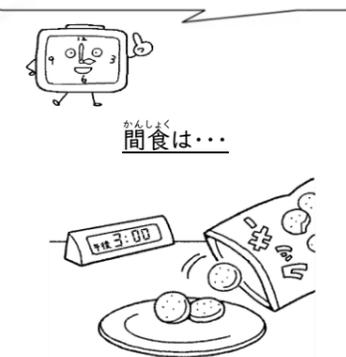
じゃがいも
こめ
かたのルビー (レッドムーン)
あおねぎ



2日	3日	4日	5日	6日
ご飯 関東煮 とりこく 20 ミニウインナー 20 にこみちくわ 20 こんにやく 20 じゃがいも 45 だいこん 40 にんじん 15 おさけ 1 さとう 3 小麦こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.7 なたねあぶら 0.1 みず 40 (乳)牛乳 1本	ご飯 チンゲンサイの オイスターソース炒め ぶたにく 20 チンゲンサイ 20 にんじん 5 エリンギ 10 しお 0.08 こしょう 0.02 かきあぶら 1.3 なたねあぶら 0.1 小麦 やきぶた 15 りよくとろはるさめ 5 もやし 20 はくさい 40 にんじん 5 こまつな 5 つちしょうが 0.2 しろすりごま 0.3 ごまあぶら 0.1 チキンスープ 5.5 みそ 4 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 100 (乳)牛乳 1本	ご飯 マーボー豆腐 豆腐 70 ぶたミンチ 20 たまねぎ 50 にんじん 25 しろねぎ 5 つちしょうが 0.8 ほしいたけ 0.5 にんにく 0.03 あかみそ 4 まめみそ 2 小麦 テンメンジャン 3 トウバンジャン 0.1 みりん 1 こしょう 0.02 小麦こいくちしょうゆ 1 さとう 0.8 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 8 (乳)牛乳 1本	ご飯 冬の具だくさん スープ スライスウインナー 15 キャベツ 30 たまねぎ 20 かぶ 20 にんじん 5 カリフラワー 10 こまつな 10 ポークパイオン 10 こしょう 0.03 しお 0.3 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 85 (乳)牛乳 1本	ご飯 親煮 とりこく 20 卵 たまご 20 かまぼこ 15 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 5 あおねぎ 3 おさけ 1 小麦 うすくちしょうゆ 4.2 さとう 2.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 45 (乳)牛乳 1本

9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 けんちん汁 とりこく 15 だいこん 20 にんじん 10 あおねぎ 5 しめじ 10 さといも 20 みりん 1 小麦こいくちしょうゆ 5 しお 0.1 ごまあぶら 0.15 けずりぶし 1.7 みず 110 (乳)牛乳 1本	ご飯 揚げぎょうざ 小麦 あげぎょうざ (18g×) 2コ なたねあぶら 5.4 ツナサラダ ツナ 10 キャベツ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 ノンエッグマヨネーズ 6 みかんジュース 1本	ご飯 ごま風味 わかめサラダ ちくわ 15 かんそうわかめ 0.3 キャベツ 15 にんじん 5 しろすりごま 0.2 小麦こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1 す 1.4 こめあぶら 0.6 チョコクリーム(15g) 1コ	ご飯 ポトフ ミニウインナー 25 じゃがいも 20 かぶ 30 たまねぎ 25 キャベツ 30 にんじん 15 こまつな 5 しめじ 10 セロリ 1 ポークパイオン 5 ローリエ 0.01 こしょう 0.03 しお 0.25 小麦 うすくちしょうゆ 0.8 みず 45 (乳)牛乳 1本	ご飯 冬野菜カレー☆ ぶたにく 20 レンズめ 10 じゃがいも 35 だいこん 10 ブロッコリー 20 たまねぎ 10 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 (乳)牛乳 1本

間食の食べ方を考えよう!



間食は...

①食べる量と時間をきめよう!

②食品表示を見て、エネルギー(kcal)を確認しよう!

