

学校給食だより

2006年4月 摂津市学校給食会

栄養三色

赤色の食品 血や肉、骨をつくる

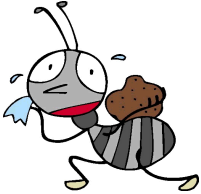
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

緑色の食品 体の体調をととのえる

緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

黄色の食品 熱や力のもとになる

穀類、いも類、砂とう類、油脂類



献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

12日 水

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
ぶたキムチごはん	65	2.0	0.5	403	3.1	280	0.48	0.49	30	2.6	4.7
ぎゅうにゅう	20	0.5	0.2								
ワカメスープ	1	0.1	0.1								
きりぼしだいこん	20	0.5	0.2								
れいとうフルーツ	5	0.1	0.1								
	3	0.1	0.1								
	1	0.1	0.1								
	2	0.1	0.1								
	2	0.1	0.1								
	30	0.5	0.2								
	3	0.1	0.1								
	10	0.1	0.1								
	20	0.5	0.2								
	20	0.5	0.2								
	2	0.1	0.1								

13日 木

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
はんりょうレーズンパン	30	0.5	0.2								
ぎゅうにゅう	20	0.5	0.2								
フェットチーネ	10	0.1	0.1								
きのこクリームソース	5	0.1	0.1								
あえ	5	0.1	0.1								
やさいのゴマ	1	0.1	0.1								
ドレッシングあえ	5	0.1	0.1								
	0.1	0.1	0.1								
	10	0.5	0.2								
	30	0.5	0.2								
	6	0.1	0.1								
	5	0.1	0.1								
	5	0.1	0.1								
	30	0.5	0.2								
	2	0.1	0.1								

14日 金

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
しろごはん	75	2.0	0.5	409	2.6	624	0.51	0.68	29	1.3	4.3
ぎゅうにゅう	25	0.5	0.2								
マーボードーフ	100	0.5	0.2								
だいずとうなごのあげ	25	0.5	0.2								
きざみたくあん	0.5	0.1	0.1								
	0.2	0.1	0.1								
	0.5	0.1	0.1								
	30	0.5	0.2								
	1	0.1	0.1								
	8	0.1	0.1								
	0.5	0.1	0.1								
	0.5	0.1	0.1								
	4	0.1	0.1								
	3	0.1	0.1								

献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
しろごはん	75	2.0	0.5	293	2.2	363	0.29	0.62	27	1.8	2.8
ぎゅうにゅう	25	0.5	0.2								
かいかに	60	0.5	0.2								
ほきのホイイルむし	20	0.5	0.2								
ふりかけ	15	0.1	0.1								
	5	0.1	0.1								
	15	0.5	0.2								
	1	0.1	0.1								
	1.6	0.1	0.1								
	3.5	0.1	0.1								

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
638	29.5	17.4	293	2.2	363	0.29	0.62	27	1.8	2.8	

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
コッペパン	60	0.5	0.2								
ぎゅうにゅう	25	0.5	0.2								
チキンマトシチュー	1	0.1	0.1								
ハムとやさいのからし	40	0.5	0.2								
ピーナツバター	1	0.1	0.1								
プチゼリー	20	0.5	0.2								
	20	0.5	0.2								
	5	0.1	0.1								
	8	0.1	0.1								
	30	0.5	0.2								
	10	0.5	0.2								
	1	0.1	0.1								
	1	0.1	0.1								

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
673	25.7	22.7	310	2.0	431	0.76	0.85	46	2.6	4.9	

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
ふきごはん	60	0.5	0.2								
ぎゅうにゅう	15	0.5	0.2								
みそしる	15	0.5	0.2								
ごもくまめ	10	0.5	0.2								
	1	0.1	0.1								
	2	0.1	0.1								
	0.5	0.1	0.1								
	3	0.1	0.1								
	15	0.5	0.2								
	20	0.5	0.2								
	5	0.1	0.1								
	30	0.5	0.2								
	10	0.5	0.2								

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
547	27.0	15.4	403	3.5	438	0.36	0.47	13	3.4	4.3	

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
しょくぱん	60	0.5	0.2								
ぎゅうにゅう	15	0.5	0.2								
レタスのスープ	20	0.5	0.2								
てばもとのマーメイド	30	0.5	0.2								
ソテー	15	0.5	0.2								
ソフトチーズ	20	0.5	0.2								
	20	0.5	0.2								
	0.5	0.1	0.1								
	20	0.5	0.2								
	1	0.1	0.1								
	8	0.1	0.1								
	1	0.1	0.1								
	4	0.1	0.1								
	3	0.1	0.1								

熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄			ビタミン			食塩相当量	食物繊維
-cal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
722	29.0	23.6	445	3.0	118	0.52	0.52	22	1.8	4.7	
671	30.0	26.5	380	1.9	455	0.77	0.81	25	3.3	3.5	

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)											献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																																																																																																																																																																																				
21日 金	しるごはん ぎゅうにゅう ふくめに さばのしょうがに あじつけのり	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td><しるごはん></td><td>75</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td></td><td>こめ</td><td></td><td>けずりぶし</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td><ふくめに></td><td></td><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とりにく</td><td>20</td><td><さばのしょうがに></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td><td>さば</td><td>1切</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>そとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>50</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>たまご</td><td>20</td><td>みりん</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こうやどうふ</td><td>3</td><td>みず</td><td>15</td></tr> <tr><td>緑</td><td>さやいんげん</td><td>5</td><td>しょうが</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td><td><あじつけのり></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>そとう</td><td>2</td><td>あじつけのり</td><td>1袋</td></tr> </table>											黄	<しるごはん>	75	うすくちしょうゆ	3.5		こめ		けずりぶし	0.5		<ふくめに>		しお	0.1	赤	とりにく	20	<さばのしょうがに>		緑	にんじん	20	さば	1切	緑	たまねぎ	20	そとう	3	黄	じゃがいも	50	こいくちしょうゆ	4	黄	たまご	20	みりん	2	赤	こうやどうふ	3	みず	15	緑	さやいんげん	5	しょうが	2	緑	ほししいたけ	0.5	<あじつけのり>		黄	そとう	2	あじつけのり	1袋	27日 木	パンプキンパン ぎゅうにゅう はっぼうさい フルーツあえ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td><パンプキンパン></td><td>60</td><td>とんこつ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td></td><td>パンプキンパン</td><td></td><td>なたねあぶら</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td><はっぼうさい></td><td></td><td>かたくりこ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うずらたまご</td><td>20</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>さけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>赤</td><td>むきえび</td><td>10</td><td>しお</td><td>少々</td></tr> <tr><td>赤</td><td>いか</td><td>10</td><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>黄</td><td>かたくりこ</td><td>0.5</td><td><フルーツあえ></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>さけ</td><td>0.3</td><td>みかんかん</td><td>30</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5</td><td>ももかん</td><td>20</td></tr> <tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40</td><td>パインかん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>10</td><td>みず</td><td>30</td></tr> <tr><td>緑</td><td>きくらげ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>チンゲンツアイ</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table>											黄	<パンプキンパン>	60	とんこつ	1.3		パンプキンパン		なたねあぶら	2		<はっぼうさい>		かたくりこ	0.5	赤	うずらたまご	20	うすくちしょうゆ	3	赤	ぶたにく	10	さけ	1	赤	むきえび	10	しお	少々	赤	いか	10	こしょう	少々	黄	かたくりこ	0.5	<フルーツあえ>			さけ	0.3	みかんかん	30	緑	しょうが	0.5	ももかん	20	緑	はくさい	40	パインかん	10	緑	たまねぎ	30	さとう	3	緑	にんじん	10	みず	30	緑	きくらげ	1			緑	チンゲンツアイ	10			緑	しょうが	0.5																																
		黄	<しるごはん>	75	うすくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																													
	こめ		けずりぶし	0.5																																																																																																																																																																																															
	<ふくめに>		しお	0.1																																																																																																																																																																																															
赤	とりにく	20	<さばのしょうがに>																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20	さば	1切																																																																																																																																																																																															
緑	たまねぎ	20	そとう	3																																																																																																																																																																																															
黄	じゃがいも	50	こいくちしょうゆ	4																																																																																																																																																																																															
黄	たまご	20	みりん	2																																																																																																																																																																																															
赤	こうやどうふ	3	みず	15																																																																																																																																																																																															
緑	さやいんげん	5	しょうが	2																																																																																																																																																																																															
緑	ほししいたけ	0.5	<あじつけのり>																																																																																																																																																																																																
黄	そとう	2	あじつけのり	1袋																																																																																																																																																																																															
黄	<パンプキンパン>	60	とんこつ	1.3																																																																																																																																																																																															
	パンプキンパン		なたねあぶら	2																																																																																																																																																																																															
	<はっぼうさい>		かたくりこ	0.5																																																																																																																																																																																															
赤	うずらたまご	20	うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																																																																															
赤	ぶたにく	10	さけ	1																																																																																																																																																																																															
赤	むきえび	10	しお	少々																																																																																																																																																																																															
赤	いか	10	こしょう	少々																																																																																																																																																																																															
黄	かたくりこ	0.5	<フルーツあえ>																																																																																																																																																																																																
	さけ	0.3	みかんかん	30																																																																																																																																																																																															
緑	しょうが	0.5	ももかん	20																																																																																																																																																																																															
緑	はくさい	40	パインかん	10																																																																																																																																																																																															
緑	たまねぎ	30	さとう	3																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	10	みず	30																																																																																																																																																																																															
緑	きくらげ	1																																																																																																																																																																																																	
緑	チンゲンツアイ	10																																																																																																																																																																																																	
緑	しょうが	0.5																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白質</th><th>脂肪</th><th>加糖</th><th>鉄</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>食塩相当量</th><th>食物繊維</th></tr> <tr><th>-cal-</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>A μg</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th></tr> <tr><td>727</td><td>30.7</td><td>25.9</td><td>285</td><td>2.4</td><td>549</td><td>0.33</td><td>0.73</td><td>28</td><td>1.9</td><td>2.8</td></tr> </table>		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	727	30.7	25.9	285	2.4	549	0.33	0.73	28	1.9	2.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白質</th><th>脂肪</th><th>加糖</th><th>鉄</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>食塩相当量</th><th>食物繊維</th></tr> <tr><th>-cal-</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>A μg</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th></tr> <tr><td>601</td><td>23.9</td><td>18.8</td><td>331</td><td>2.3</td><td>464</td><td>0.72</td><td>0.74</td><td>25</td><td>2.2</td><td>2.5</td></tr> </table>		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	601	23.9	18.8	331	2.3	464	0.72	0.74	25	2.2	2.5																																																																																																																														
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																									
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																									
727	30.7	25.9	285	2.4	549	0.33	0.73	28	1.9	2.8																																																																																																																																																																																									
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																									
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																									
601	23.9	18.8	331	2.3	464	0.72	0.74	25	2.2	2.5																																																																																																																																																																																									
24日 月	むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス ドレッシングサラダ ふくしんづけ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td><むぎごはん></td><td>72</td><td>チャツネ</td><td>2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こめ</td><td>8</td><td>ケチャップ</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>おおむぎ</td><td>30</td><td>ぎゅうにゅう</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td><カレーライス></td><td></td><td>とんかつソース</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ぎゅうにく</td><td>50</td><td>ウスターソース</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>じゃがいも</td><td>50</td><td>のうしゅくスープ</td><td>6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>なたねあぶら</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリーンピース</td><td>5</td><td><ドレッシングサラダ></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.1</td><td>ハム</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5</td><td>キャベツ</td><td>50</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こむぎこ</td><td>7</td><td>ホールコーン</td><td>15</td></tr> <tr><td>黄</td><td>マーガリン</td><td>4</td><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>なたねあぶら</td><td>2</td><td>ドレッシング</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>カレーこ</td><td>0.4</td><td>しお</td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td>カレーこ</td><td>0.4</td><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td>あかワイン</td><td>2</td><td><ふくしんづけ></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>こなチーズ</td><td>2</td><td>ふくしんづけ</td><td>10</td></tr> </table>											黄	<むぎごはん>	72	チャツネ	2	黄	こめ	8	ケチャップ	1		おおむぎ	30	ぎゅうにゅう	0.5	赤	<カレーライス>		とんかつソース	2.5	黄	ぎゅうにく	50	ウスターソース	2.5	赤	じゃがいも	50	のうしゅくスープ	6	緑	たまねぎ	40	なたねあぶら	1	緑	にんじん	20	うすくちしょうゆ	1	緑	グリーンピース	5	<ドレッシングサラダ>		緑	にんにく	0.1	ハム	10	緑	しょうが	0.5	キャベツ	50	黄	こむぎこ	7	ホールコーン	15	黄	マーガリン	4	にんじん	5	黄	なたねあぶら	2	ドレッシング	10		カレーこ	0.4	しお	少々		カレーこ	0.4	こしょう	少々		あかワイン	2	<ふくしんづけ>		赤	こなチーズ	2	ふくしんづけ	10	28日 金	しるごはん ぎゅうにゅう とりだんごじる こうやとうふのみそため ひじきばっば	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td><しるごはん></td><td>75</td><td>はくさい</td><td>30</td></tr> <tr><td></td><td>こめ</td><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td><とりだんごじる></td><td></td><td>けずりぶし</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とりミンチ</td><td>30</td><td><こうやとうふのみそため></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>かたくりこ</td><td>0.3</td><td>こうやどうふ</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1</td><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しお</td><td>少々</td><td>じゃがいも</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>さけ</td><td>1</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>しろみそ</td><td>0.5</td><td>さやいんげん</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>しろごま</td><td>1</td><td>なたねあぶら</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>あおねぎ</td><td>1</td><td>しろみそ</td><td>4</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とうふ</td><td>30</td><td>みりん</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>あぶらあげ</td><td>5</td><td>けずりぶし</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こまつな</td><td>5</td><td><ひじきばっば></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>10</td><td>ひじきばっば</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>す</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table>											黄	<しるごはん>	75	はくさい	30		こめ		うすくちしょうゆ	4		<とりだんごじる>		けずりぶし	2	赤	とりミンチ	30	<こうやとうふのみそため>		黄	かたくりこ	0.3	こうやどうふ	2	緑	しょうが	1	にんじん	10	緑	しお	少々	じゃがいも	20		さけ	1	ちりめんじゃこ	2.5	赤	しろみそ	0.5	さやいんげん	5	黄	しろごま	1	なたねあぶら	1	緑	あおねぎ	1	しろみそ	4	赤	とうふ	30	みりん	2	赤	あぶらあげ	5	けずりぶし	0.2	赤	こまつな	5	<ひじきばっば>		緑	ごぼう	10	ひじきばっば	1	緑	す	0.3		
		黄	<むぎごはん>	72	チャツネ	2																																																																																																																																																																																													
黄	こめ	8	ケチャップ	1																																																																																																																																																																																															
	おおむぎ	30	ぎゅうにゅう	0.5																																																																																																																																																																																															
赤	<カレーライス>		とんかつソース	2.5																																																																																																																																																																																															
黄	ぎゅうにく	50	ウスターソース	2.5																																																																																																																																																																																															
赤	じゃがいも	50	のうしゅくスープ	6																																																																																																																																																																																															
緑	たまねぎ	40	なたねあぶら	1																																																																																																																																																																																															
緑	にんじん	20	うすくちしょうゆ	1																																																																																																																																																																																															
緑	グリーンピース	5	<ドレッシングサラダ>																																																																																																																																																																																																
緑	にんにく	0.1	ハム	10																																																																																																																																																																																															
緑	しょうが	0.5	キャベツ	50																																																																																																																																																																																															
黄	こむぎこ	7	ホールコーン	15																																																																																																																																																																																															
黄	マーガリン	4	にんじん	5																																																																																																																																																																																															
黄	なたねあぶら	2	ドレッシング	10																																																																																																																																																																																															
	カレーこ	0.4	しお	少々																																																																																																																																																																																															
	カレーこ	0.4	こしょう	少々																																																																																																																																																																																															
	あかワイン	2	<ふくしんづけ>																																																																																																																																																																																																
赤	こなチーズ	2	ふくしんづけ	10																																																																																																																																																																																															
黄	<しるごはん>	75	はくさい	30																																																																																																																																																																																															
	こめ		うすくちしょうゆ	4																																																																																																																																																																																															
	<とりだんごじる>		けずりぶし	2																																																																																																																																																																																															
赤	とりミンチ	30	<こうやとうふのみそため>																																																																																																																																																																																																
黄	かたくりこ	0.3	こうやどうふ	2																																																																																																																																																																																															
緑	しょうが	1	にんじん	10																																																																																																																																																																																															
緑	しお	少々	じゃがいも	20																																																																																																																																																																																															
	さけ	1	ちりめんじゃこ	2.5																																																																																																																																																																																															
赤	しろみそ	0.5	さやいんげん	5																																																																																																																																																																																															
黄	しろごま	1	なたねあぶら	1																																																																																																																																																																																															
緑	あおねぎ	1	しろみそ	4																																																																																																																																																																																															
赤	とうふ	30	みりん	2																																																																																																																																																																																															
赤	あぶらあげ	5	けずりぶし	0.2																																																																																																																																																																																															
赤	こまつな	5	<ひじきばっば>																																																																																																																																																																																																
緑	ごぼう	10	ひじきばっば	1																																																																																																																																																																																															
緑	す	0.3																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白質</th><th>脂肪</th><th>加糖</th><th>鉄</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>食塩相当量</th><th>食物繊維</th></tr> <tr><th>-cal-</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>A μg</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th></tr> <tr><td>749</td><td>23.6</td><td>24.5</td><td>302</td><td>2.4</td><td>488</td><td>0.36</td><td>0.51</td><td>50</td><td>2.2</td><td>5.7</td></tr> </table>		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	749	23.6	24.5	302	2.4	488	0.36	0.51	50	2.2	5.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白質</th><th>脂肪</th><th>加糖</th><th>鉄</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>食塩相当量</th><th>食物繊維</th></tr> <tr><th>-cal-</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>A μg</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th></tr> <tr><td>594</td><td>26.4</td><td>16.8</td><td>433</td><td>4.7</td><td>291</td><td>0.27</td><td>0.46</td><td>18</td><td>1.6</td><td>2.8</td></tr> </table>		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	594	26.4	16.8	433	4.7	291	0.27	0.46	18	1.6	2.8																																																																																																																														
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																									
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																									
749	23.6	24.5	302	2.4	488	0.36	0.51	50	2.2	5.7																																																																																																																																																																																									
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																									
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																									
594	26.4	16.8	433	4.7	291	0.27	0.46	18	1.6	2.8																																																																																																																																																																																									
25日 火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう やきそば カットコーンのてりやき マーシャルピーンズ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td><げんりょうコッペパン></td><td>40</td><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td>げんりょうコッペパン</td><td></td><td>しお</td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td><やきそば></td><td></td><td><カットコーンのてりやき></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>ちゅうかそば</td><td>70</td><td>カットコーン</td><td>1</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ぶたにく</td><td>20</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>いか</td><td>20</td><td>そとう</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>キャベツ</td><td>50</td><td>なたねあぶら</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>もやし</td><td>15</td><td><マーシャルピーンズ></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td><td>マーシャルピーンズ</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>緑</td><td>とんかつソース</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>ウスターソース</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>なたねあぶら</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table>											黄	<げんりょうコッペパン>	40	こしょう	少々		げんりょうコッペパン		しお	少々		<やきそば>		<カットコーンのてりやき>		黄	ちゅうかそば	70	カットコーン	1	赤	ぶたにく	20	うすくちしょうゆ	2	赤	いか	20	そとう	1.5	黄	キャベツ	50	なたねあぶら	0.5	黄	もやし	15	<マーシャルピーンズ>		緑	にんじん	20	マーシャルピーンズ	1袋	緑	とんかつソース	2.5			黄	ウスターソース	7				なたねあぶら	1			26日 水	しるごはん ぎゅうにゅう アサリとコーンのスープ あじのけしのみフライ のりのつくだに	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td><しるごはん></td><td>75</td><td>アジフィーレ</td><td>1枚</td></tr> <tr><td></td><td>こめ</td><td></td><td>しお</td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td><アサリとコーンのスープ></td><td></td><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>赤</td><td>バラベーコン</td><td>10</td><td>たまご</td><td>5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>あさり</td><td>10</td><td>こむぎこ</td><td>8</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>パンこ</td><td>6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ホールコーン</td><td>20</td><td>けしのみ</td><td>7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>チンゲンツアイ</td><td>20</td><td>なたねあぶら</td><td>4.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しいたけ</td><td>5</td><td>みず</td><td>4</td></tr> <tr><td>赤</td><td>たまご</td><td>20</td><td>キャベツ</td><td>40</td></tr> <tr><td></td><td>のうしゅくスープ</td><td>8</td><td>しお</td><td>少々</td></tr> <tr><td></td><td>しお</td><td>少々</td><td>カレーこ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>少々</td><td>なたねあぶら</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>4</td><td><のりのつくだに></td><td></td></tr> <tr><td></td><td><あじのけしのみフライ></td><td></td><td>のりつくだに</td><td>1</td></tr> </table>											黄	<しるごはん>	75	アジフィーレ	1枚		こめ		しお	少々		<アサリとコーンのスープ>		こしょう	少々	赤	バラベーコン	10	たまご	5	赤	あさり	10	こむぎこ	8	緑	たまねぎ	20	パンこ	6	緑	ホールコーン	20	けしのみ	7	緑	チンゲンツアイ	20	なたねあぶら	4.5	緑	しいたけ	5	みず	4	赤	たまご	20	キャベツ	40		のうしゅくスープ	8	しお	少々		しお	少々	カレーこ	0.1		こしょう	少々	なたねあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	4	<のりのつくだに>			<あじのけしのみフライ>		のりつくだに	1																																			
		黄	<げんりょうコッペパン>	40	こしょう	少々																																																																																																																																																																																													
	げんりょうコッペパン		しお	少々																																																																																																																																																																																															
	<やきそば>		<カットコーンのてりやき>																																																																																																																																																																																																
黄	ちゅうかそば	70	カットコーン	1																																																																																																																																																																																															
赤	ぶたにく	20	うすくちしょうゆ	2																																																																																																																																																																																															
赤	いか	20	そとう	1.5																																																																																																																																																																																															
黄	キャベツ	50	なたねあぶら	0.5																																																																																																																																																																																															
黄	もやし	15	<マーシャルピーンズ>																																																																																																																																																																																																
緑	にんじん	20	マーシャルピーンズ	1袋																																																																																																																																																																																															
緑	とんかつソース	2.5																																																																																																																																																																																																	
黄	ウスターソース	7																																																																																																																																																																																																	
	なたねあぶら	1																																																																																																																																																																																																	
黄	<しるごはん>	75	アジフィーレ	1枚																																																																																																																																																																																															
	こめ		しお	少々																																																																																																																																																																																															
	<アサリとコーンのスープ>		こしょう	少々																																																																																																																																																																																															
赤	バラベーコン	10	たまご	5																																																																																																																																																																																															
赤	あさり	10	こむぎこ	8																																																																																																																																																																																															
緑	たまねぎ	20	パンこ	6																																																																																																																																																																																															
緑	ホールコーン	20	けしのみ	7																																																																																																																																																																																															
緑	チンゲンツアイ	20	なたねあぶら	4.5																																																																																																																																																																																															
緑	しいたけ	5	みず	4																																																																																																																																																																																															
赤	たまご	20	キャベツ	40																																																																																																																																																																																															
	のうしゅくスープ	8	しお	少々																																																																																																																																																																																															
	しお	少々	カレーこ	0.1																																																																																																																																																																																															
	こしょう	少々	なたねあぶら	0.5																																																																																																																																																																																															
	うすくちしょうゆ	4	<のりのつくだに>																																																																																																																																																																																																
	<あじのけしのみフライ>		のりつくだに	1																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白質</th><th>脂肪</th><th>加糖</th><th>鉄</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>食塩相当量</th><th>食物繊維</th></tr> <tr><th>-cal-</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>A μg</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th></tr> <tr><td>601</td><td>25.6</td><td>22.0</td><td>345</td><td>1.9</td><td>392</td><td>0.67</td><td>0.64</td><td>26</td><td>2.0</td><td>4.2</td></tr> </table>		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	601	25.6	22.0	345	1.9	392	0.67	0.64	26	2.0	4.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白質</th><th>脂肪</th><th>加糖</th><th>鉄</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>食塩相当量</th><th>食物繊維</th></tr> <tr><th>-cal-</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>A μg</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>g</th></tr> <tr><td>726</td><td>29.7</td><td>25.7</td><td>436</td><td>4.1</td><td>202</td><td>0.42</td><td>0.63</td><td>26</td><td>2.2</td><td>4.5</td></tr> </table>		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	726	29.7	25.7	436	4.1	202	0.42	0.63	26	2.2	4.5																																																																																																																														
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																									
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																									
601	25.6	22.0	345	1.9	392	0.67	0.64	26	2.0	4.2																																																																																																																																																																																									
熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																									
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																									
726	29.7	25.7	436	4.1	202	0.42	0.63	26	2.2	4.5																																																																																																																																																																																									

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 美しい花が咲きみだれる校庭。あふれる光の中で
 子どもたちの笑顔がはじけています。新学年を迎え、
 どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。
 給食は、色々栄養のある美味しい献立がでできます。
 量や味つけも、考えておりますので、無理をせずおい
 しくいただいでください。
 今年の1年生の給食は4月24日(月)から始まります。



献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。
 は大食器に入れてください

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は
 たまねぎ・きゃべつ・さつまいも です。