学校給食だより

2007年5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

	献立表	熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
1日(火)	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ★コーンスープ アメリカンドックマーシャルビーンズ	646	24.9	29.6	333	2.0	141	0.77	0.80	23	2.5	2.5
2日(水)	きんぴらごはん ぎゅうにゅう ★みそしる かしわもち	635	24.7	18.2	400	3.4	182	0.40	0.46	14	2.7	3.5
7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	706	22.5	21.4	297	2.3	413	0.37	0.49	46	2.3	5.1
8日(火)	1こどりアップルパン ぎゅうにゅう ★チキントマトスープ ごぼうのサラダ	696	23.5	24.9	340	2.1	561	0.76	0.82	33	2.7	6.8
9日(水)	まめごはん ぎゅうにゅう ★よしのじる ひじきとぶたにくのいため	563	27.1	18.4	391	4.6	411	0.31	0.56	18	2.7	3.1
10日(木)	げんりょうこくとうパン ぎゅうにゅう ★あげそばのあんかけ キャロットゼリー	645	21.8	23.4	324	1.7	617	0.63	0.60	31	1.0	3.1
11日(金)・21日(月)	しろごはん ぎゅうにゅう ★ちゅうかスープ マーボはるさめ つぼづけ	596	22.0	15.2	323	1.9	311	0.39	0.45	19	2.2	3.0
14日(月)	しろごはん ぎゅうにゅう ★ピリからスープ ゴーヤチャンプル あさりのみそがらめ	628	28.0	19.7	366	3.2	194	0.44	0.58	14	2.8	2.4
15日(火)	げんりょうレーズンパン ぎゅうにゅう ★しろはなまめのポタージュ ひじきのマヨネーズあえ	624	22.4	24.8	392	3.2	440	0.56	0.66	46	0.9	6.5
16日(水)	たけのこごはん ぎゅうにゅう ★もずくとたまごのすましじる しんじゃがのつやに	549	24.6	14.2	327	2.5	405	0.26	0.49	25	2.8	2.9

1日(火)

<げんりょうコッペパン>
げんりょうコッペパン 40
<コーンスープ>
コーンスープ 10
しょうゆ 0.5
しゃがいも 20
ベーコン 20
ルゲンサイ 15
ンサつゆ 10
すくちしょうゆ 4
<アメリカンドック>
フランクフルト 1本
たまねぎ 5
ケチャップ 7.5
<マーシャルビーンズ>
マーシャルビーンズ 1袋
こんだて 少々
かたくりこ 0.5

2日(水)

<きんぴらごはん>
めおかし 60
こんぶ 0.2
にんじん 2
ぶどうまめ 0.3
ごぼう 20
れんこん 0.3
ぼうだら 10
とんにゃく 15
やまいもげんき 5
あぶらあげ 6
ごま 2
<みそしる>
さつまいも 0.1
なると 2
あげ 1
ねぎ 5
<かしわもち>
かしわもち 1こ
こんだて 少々
かたくりこ 0.5

7日(月)

<むぎごはん>
むぎごはん 72
めむぎ 8
<カレーライス>
ぎゅうにゅう 25
ライにく 50
じゃがいも 40
ぎゅうにく 20
たまねぎ 5
にんじん 0.1
グリンピース 0.5
<ふくしんづけ>
ふくしんづけ 7
<ドレッシングサラダ>
キャベツ 4
パセリ 2
ガラスパムレオン 0.4
ドレッシング 0.4
<うにゅうスープ>
うにゅうスープ 2
ソーセージ 2
たまねぎ 2
ぶどうまめ 1
すくちしょうゆ 少々
こんだて 少々
かたくりこ 0.5

8日(火)

<1こどりアップルパン>
1こどりアップルパン 1こ
<チキントマトスープ>
とりにく 20
たまねぎ 1
ぶどうまめ 少々
ベーコン 5
しめじ 30
ぎゅうにゅう 40
じゃがいも 20
たまねぎ 20
にんじん 1
キャベツ 少々
<ごぼうのサラダ>
ごぼう 10
ハム 10
マヨネーズ 1
すくちしょうゆ 1
こんだて 少々
マカロニ 20
トマトかんづめ 10
おうどん 少々
りんご 1/50こ

9日(水)

<まめごはん>
めんどう 60
えだまめ 7
ごはん 1
おかか 1
<ひじきとぶたにくのいためもの>
ぶたにく 20
ひじき 20
こんにゃく 10
あぶらあげ 20
たまねぎ 10
にんじん 2
ごぼう 3
<よしのじる>
なると 2
ふ 0.2
ねぎ 0.5
<すくちしょうゆ>
すくちしょうゆ 2
こんだて 3
かたくりこ 0.2
<ずりぶし>
ずりぶし 1
<ひじきのマヨネーズあえ>
ひじき 0.2
マヨネーズ 1
<しんじゃがのつやに>
じゃがいも 50
あつあげ 25
あさやいんげん 8
すくちしょうゆ 2.5
<すくちしょうゆ>
そとう 1.2
<ずりぶし>
ずりぶし 1

10日(木)

<げんりょうこくとうパン>
げんりょうこくとうパン 40
<あげそばのあんかけ>
さらうどん 1袋
ぶたにく 20
しょうが 0.3
しいたけ 10
にんじん 15
あおねぎ 5
たまねぎ 10
ほしいたけ 1
キャベツ 40
チンゲンサイ 10
たまねぎ 30
こんだて 少々
しょうゆ 0.5
とんこつ 6
ごまあぶら 0.5
<キャロットゼリー>
にんじんジュース 20
みかん 20
かんてん 0.5
とう 10
さみず 40
うすくちしょうゆ 4
かたくりこ 1.5
なたねあぶら 1
とんこつ 6
ごまあぶら 0.5
にんじんジュース 20
みかん 20
かんてん 0.5
とう 10
さみず 40

11日(金)・21日(月)

<しろごはん>
こめ 75
<ちゅうかスープ>
むきえび 10
かたくりこ 0.3
ショルダーベーコン 3
とうふ 30
もじやし 10
チンゲンサイ 15
たまねぎ 20
ろんじょう 1
しょくえん 少々
おさとう 少々
すくちしょうゆ 4
ごかたくりこ 0.3
<マーボはるさめ>
ぶたにく 20
はるさめ 8
にんじん 10
たまねぎ 20
ほしいたけ 0.6
しょうが 0.3
にんにく 0.1
ねぎ 1
とうすくちしょうゆ 2.5
こいくちしょうゆ 2
トさとう 1.5
<つぼづけ>
つぼづけ 10
こんだて 少々
かたくりこ 0.5

14日(月)

<しろごはん>
こめ 75
<ピリからスープ>
ショルダーベーコン 10
むきえび 15
たくりこ 0.5
かさけ 0.5
ほしいたけ 0.5
たまあさいぎ 20
たまねぎ 20
にんじん 5
ウバンジャン 0.1
トごまあぶら 1
すくちしょうゆ 4
しょうご 少々
しろごはん 8
<ゴーヤチャンプル>
ゴーヤ 1.5
ぶたにく 15
サリナスもやし 20
とうふ 30
たまご 20
こいくちしょうゆ 2
とう 0.4
まあぶら 0.8
お 少々
しょう 少々
<あさりのみそがらめ>
あさり 25
かみそ 3.5
ろみそ 3.5
とう 3.5
たねあぶら 1.5
しょうが 2
さけ 3.5

15日(火)

<げんりょうレーズンパン>
減量レーズンパン 40
<しろはなまめのポタージュ>
とりにく 15
しろはなまめペースト 25
じゃがいも 50
たまねぎ 40
にんじん 20
ホールコーン 20
セリ 1
たねあぶら 0.5
バタ 2
こむぎこ 2
ぎゅうにゅう 30
ぎとしるこ 1/50こ
お 少々
しょう 少々
<ひじきのマヨネーズあえ>
ぐろかん 10
ひじき 2
みりん 0.8
すくちしょうゆ 0.8
とう 0.4
キャベツ 50
ろごま 2
マヨネーズ 8
しお 少々

16日(水)

<たけのこごはん>
めごはん 65
こたけのこ 10
けのこ 8
ささみ 10
さけ 0.5
いくちしょうゆ 2
すくちしょう 2
さしけお 1
<もずくとたまごのすましじる>
たまご 20
すまし 10
ごく 15
もずく 20
ねぎ 20
にんじん 10
あおねぎ 5
ずりぶし 3
すくちしょうゆ 4
<しんじゃがのつやに>
じゃがいも 50
あつあげ 25
あさやいんげん 8
みりん 1
すくちしょうゆ 2.5
そとう 1.2
たねあぶら 1
ずりぶし 1

献立表

17日〈木〉

しょくぱん
ぎゅうにゅう
★にこみスパゲティー
きゃべつとあおなの
あえもの
いちごジャム

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <しょくぱん>	
黄 しょくぱん	60
黄 <にこみスパゲティー>	
黄 スパゲティ	10
赤 ベーコン	10
赤 かいピーマン	10
緑 ホールコーン	20
緑 たまねぎ	40
黄 じゃがいも	30
黄 ケチャップ	6
少々 しゅくスープ	2
少々 ミックスソース	10
黄 なたねあぶら	0.5
1こ ウスターソース	1
少々 しお	
少々 こしょう	
<きゃべつとあおなのあえもの>	
緑 キャベツ	40
緑 ンゲンサイ	20
赤 チたまご	20
黄 ろごま	2
黄 たねあぶら	0.5
黄 さとう	0.8
緑 すくちしょうゆ	1.6
少々 しょう	
少々 お	
<いちごジャム>	
1こ いちごジャム	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
688	24.5	21.7	361	2.3	200	0.74	0.84	44	2.6	4.9

18日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★ぶたじる
かつおのやくみあげ
きゅうりづけ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <しろごはん>	
黄 こめ	75
赤 <ぶたじる>	
赤 ぶたにく	15
赤 あつあげ	20
黄 たこんにゃく	10
緑 たまねぎ	20
緑 あおねぎ	5
緑 ぼう	15
黄 だいこん	0.3
緑 にんじん	10
緑 しょうが	1
緑 マトかん	20
赤 レーこ	0.4
赤 カレーこ	0.3
赤 チャップ	9
黄 バター	2
2 にぼし	
<かつおのやくみあげ>	
赤 かつお	60
赤 いくちしょうゆ	5
緑 こんにく	0.5
緑 しょうが	0.5
赤 たまご	3
黄 とうがらし	0.1
黄 ろごま	2
黄 くりこ	8
黄 なたねあぶら	4
<きゅうりづけ>	
緑 きゅうりづけ	10

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
683	36.9	18.9	403	4.0	258	0.43	0.53	10	3.0	3.6

22日〈火〉

げんりょうコッペパン
ぎゅうにゅう
★とりにくとまめのカレー
リヨンネーズ
いちごヨーグルト

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <げんりょうコッペパン>	
黄 げんりょうコッペパン	40
黄 <とりにくとまめのカレー>	
赤 とりにく	30
緑 まねぎ	30
赤 ンズまめ	30
緑 にんじん	10
緑 にんにく	1
緑 しょうが	1
緑 トかん	20
赤 レーこ	0.4
赤 カレーこ	0.3
赤 チャップ	9
黄 バター	2
4 とんかつソース	
1/50こ とりがら	
黄 なたねあぶら	1
<リヨンネーズ>	
黄 じゃがいも	50
黄 なたねあぶら	1.5
赤 ショルダーベーコン	15
黄 たまねぎ	30
黄 バタ	1
少々 お	
少々 こしょう	
<いちごヨーグルト>	
1こ いちごヨーグルト	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
648	28.1	21.6	396	2.5	293	0.69	0.88	33	1.8	5.3

23日〈水〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★わかたけじる
きりぼしだいこんの
いために
つなそぼろ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
緑 <しろごはん>	
緑 にんじん	5
黄 こめ	75
緑 すくちしょうゆ	1
緑 <わかたけじる>	
緑 すくちしょうゆ	1.5
黄 とりにく	10
赤 まこぎ	15
緑 おねこぎ	5
赤 かめ	3
緑 まねぎ	20
緑 たけのこ	20
緑 ずりぶし	3
緑 すくちしょうゆ	4
黄 <きりぼしだいこんのいために>	
緑 きりぼしだいこん	8
緑 いなかあげ	10
緑 しょうが	0.5
黄 たまご	1
黄 なたねあぶら	0.5
黄 <つなそぼろ>	
赤 とりにく	10
黄 なたねあぶら	0.5
黄 とう	1.5
黄 りん	1
赤 つなかん	20
緑 しょうが	0.3
黄 しそこ	1.5
2 いくちしょうゆ	
少々 お	
少々 こしょう	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
561	25.1	13.1	326	2.6	181	0.23	0.44	8	2.2	3.5

24日〈木〉

しょくぱん
ぎゅうにゅう
★まぐろのちゅうかに
キャベツとハムの
ごまずあえ
りんごジャム

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <しょくぱん>	
黄 しょくぱん	60
赤 <まぐろのちゅうかに>	
赤 まぐろ	40
緑 しょうが	1
緑 すくちしょうゆ	2
赤 さけ	1.5
黄 かたくりこ	4
黄 なたねあぶら	4.7
黄 じゃがいも	30
緑 たまねぎ	30
緑 にんじん	10
緑 ピーマン	5
緑 ししいたけ	0.5
黄 <りんごジャム>	
1こ すくちしょうゆ	1.5
黄 ケチャップ	6
黄 そとう	0.8
少々 しお	
少々 しょう	
<キャベツとハムのごまずあえ>	
赤 ハム	10
緑 キャベツ	45
黄 んじょう	5
黄 ろごま	2
黄 まあぶら	1
黄 とう	1
緑 すくちしょうゆ	2
緑 すず	1.5
黄 <りんごジャム>	
1こ りんごジャム	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
654	28.0	20.7	331	2.3	320	0.74	0.76	39	2.8	4.3

献立表

25日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★じゃがいものみそしる
えどっこに
しそあじひじき

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <しろごはん>	
黄 こめ	75
赤 <じゃがいものみそしる>	
赤 あさり	10
赤 いなかあげ	10
黄 じゃがいも	20
緑 たまねぎ	20
緑 おねぎ	5
緑 あかみそ	9
赤 あしろみそ	4
赤 にぼし	2
赤 <えどっこに>	
赤 だいず	10
緑 かくぎりこんぶ	1
赤 ぎゅうにく	15
緑 たけのこ	10
黄 たこんにゃく	10
緑 にんじん	15
緑 たまねぎ	20
黄 ぼし	0.5
黄 そとう	2
こいくちしょうゆ	3
さけ	1
<しそあじひじき>	
赤 しそあじひじき	8

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
633	24.7	17.9	408	4.2	326	0.31	0.46	15	2.9	5.2

28日〈月〉

ひじきごはん
ぎゅうにゅう
★にくうどん
えびとちんげんさいの
いためもの

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <ひじきごはん>	
黄 こめ	50
赤 こめひじき	1.5
赤 あぶらあげ	5
赤 にんじん	10
赤 にくわ	10
緑 しこんぶ	0.3
緑 にくうどん	
黄 うどん	60
赤 うぎゅうにく	20
緑 ぼう	10
黄 すごま	1
緑 まねぎ	20
緑 サリナスもやし	10
緑 あおねぎ	5
黄 なたねあぶら	1
黄 そとう	1.5
黄 うすくちしょうゆ	2.5
みりん	1
けずりぶし	3
うすくちしょうゆ	4
しお	少々
<えびとちんげんさいのいためもの>	
緑 チンゲンサイ	30
赤 むきえび	20
黄 かたくりこ	0.5
緑 たまねぎ	20
緑 ししいたけ	0.6
緑 ほしょうが	0.5
黄 たけのこ	5
黄 すくちしょうゆ	2
黄 まあぶら	2
黄 みこしょう	1
少々 しお	
少々 こしょう	
緑 <カットコーンのてりやき>	
1こ カットコーン	
2 すくちしょうゆ	
1.5 そとう	
黄 なたねあぶら	1
1こ バター	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
601	26.8	17.8	338	3.2	358	0.31	0.52	16	3.4	4.4

29日〈火〉

いっこどりコッペパン
ぎゅうにゅう
★はっぽうさい
カットコーンのてりやき
バター

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <いっこどりコッペパン>	
黄 いっこどりコッペパン	60
赤 <うずらたまご>	
赤 たにく	20
赤 ふきえび	10
黄 かたくりこ	10
緑 ょうが	0.5
緑 <はっぽうさい>	
緑 しいさ	10
緑 キャベツ	0.3
緑 サリナスもやし	30
緑 ねぎ	20
緑 んじん	30
緑 きくらげ	10
緑 チンゲンサイ	1
緑 しょうが	10
0.5	
黄 とんこつ	1.3
黄 なたねあぶら	1
黄 かたくりこ	1
黄 うすくちしょうゆ	3
黄 けず	1
黄 さごま	0.5
少々 お	
少々 こしょう	
<カットコーンのてりやき>	
1こ カットコーン	
2 すくちしょうゆ	
1.5 そとう	
黄 なたねあぶら	1
1こ バター	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
610	25.1	26.0	325	2.2	443	0.72	0.76	24	2.6	5.0

30日〈水〉

しろごはん
ぎゅうにゅう
★ごもくじる
さばのみそに
ひじきぱっぱ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <しろごはん>	
黄 こめ	75
赤 <ごもくじる>	
赤 まぼこ	10
赤 ふ	10
黄 じゃがいも	20
緑 たけのこ	10
緑 チンゲンサイ	15
緑 まねぎ	20
緑 ずりぶし	3
緑 すくちしょうゆ	4
赤 <ひじきぱっぱ>	
1こ ひじきぱっぱ	
少々 しお	
少々 こしょう	
<さばのみそに>	
1切 さばのみそに	
2 さとうがし	
2.5 そとう	
1.5 すくちしょうゆ	
5 あかみそ	
2 みりん	
30 みずまえ	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
607	29.2	16.1	367	4.6	148	0.28	0.54	15	2.4	2.3

31日〈木〉

1こどりオーぶらんパン
ぎゅうにゅう
★リゾット
ほうれんそうとアスパラの
ソティー
れいとうもも

栄養三色(赤・緑・黄)食品名	可食量(g)
黄 <1こどりオーぶらんパン>	
黄 オーぶらんパン	60
黄 <リゾット>	
黄 こめ	25
赤 ことりにく	20
赤 たまねぎ	20
緑 にんじん	10
緑 マッシュルームかん	5
緑 セリ	0.5
黄 パタ	1
赤 こなチーズ	1
赤 オリーブオイル	0.5
1/50こ とりがら	
少々 しお	
こしょう	
<ほうれんそうとアスパラのソティー>	
緑 ほうれんそう	20
緑 ホールコーン	15
赤 フランクフルト	10
緑 アスパラガス	15
黄 バタ	0.5
少々 しお	
少々 こしょう	
黄 なたねあぶら	0.2
0.5 すくちしょうゆ	
<れいとうもも>	
1こ おうとう	

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
630	24.8	16.5	305	2.3	407	0.72	0.76	16	1.8	5.5

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

きゃべつ・たまねぎ・にんじん　です。

※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