

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)																			
24日 木	アップルぱん ぎゅうにゅう はくさいとくだんこの スープ きりぼしだいこんサダ	<アップルぱん> 60 <はくさいとくだんこの スープ> とりミンチ 30 しろみそ 0.5 しお 少々 こしょう 少々 あおねぎ 1 しょうが 1.5 たまご 2 にんじん 10 しろねぎ 10										30日 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう ワカメスープ ゼリー	<ちゅうかどん> こめ 68 おおむぎ 7 ぶたにく 15 しょうが 1 うずらたまご 15 はくさい 40 たまねぎ 30 いなか 15 にんじん 10 たけのこ 10 なたねあぶら 1 さけ 1 とんこつ 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2										ごまあぶら 0.3 かたくりこ 3 しお 少々 こしょう 少々 <ワカメスープ> くきわかめ 1.5 とろふ 20 チンゲンサイ 10 とんこつ 6 しろごま 1 うすくちしょうゆ 2 みりん 0.5 しお 少々 こしょう 少々 <ゼリー> あおりんごゼリー 1									
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維			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	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g			g	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g								
		714	26.6	29.4	356	2.7	333	0.67	0.73	17	2.7			4.6	598	21.1	15.8	320	1.8	344	0.31	0.47	40	1.2	3.1								
25日 金	ハヤシライス ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンの ソテイ ふくしんづけ	<ハヤシライス> こめ 68 おおむぎ 7 ぎゅうにく 35 たまねぎ 60 にんじん 20 グリンピース 5 マッシュルームかん 6 テミクラソース 12 トンカツソース 4.5 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 ケチャップ 1.5 あかワイン 2 こむぎこ 7 マーガリン 4										31日 木	コッペパン ぎゅうにゅう ミートポテト きゃべつとおなのあえもの ミカンジャム	<コッペパン> いっこだりコッペパン 60 <ミートポテト> ぶたミンチ 10 ぎゅうミンチ 20 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 35 グリンピース 5 スパゲティ 6 なたねあぶら 1 ケチャップ 8 こしょう 少々 しお 少々										ウスターソース 2 とんこつ 3 <きゃべつとおなのあえもの> キャベツ 40 チンゲンサイ 20 たまご 20 しろごま 2 なたねあぶら 0.5 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.6 こしょう 少々 しお 少々 <ミカンジャム> みかんジャム 1									
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維			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	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g			g	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g								
		690	23.2	23.7	280	2.5	620	0.34	0.56	24	2.0			5.5	688	26.1	22.1	363	2.8	501	0.77	0.90	49	2.3	4.9								
28日 月	しろごはん ぎゅうにゅう みそしる やきどうふとりにくの うまに あじつけのり	<しろごはん> こめ 75 <みそしる> あさり 10 だいがあげ 10 だいこん 20 はくさい 20 たまねぎ 20 あおねぎ 5 けずりぶし 2 あかみそ 9 しろみそ 4 <やきどうふとりにくの うまに>										28日 月	やきとうふ とりにく さといも さやいんげん しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ さとう けずりぶし <あじつけのり> あじつけのり	赤 60 赤 20 黄 40 緑 5 緑 0.3 黄 4.5 黄 0.5 黄 1.5 黄 1.3 黄 1.5 黄 1.5 黄 1.5 黄 1袋										60 20 40 5 0.3 4.5 0.5 1.5 1.5 1.3 1.5 1.5 1袋									
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維			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	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g			g	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g								
		619	28.2	17.0	405	3.9	143	0.29	0.50	18	2.5			3.7	619	28.2	17.0	405	3.9	143	0.29	0.50	18	2.5	3.7								
29日 火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのスープ セレクトバーガー	<げんりょうコッペパン> げんりょうコッペパン 40 <ぶたにくとやさいのスープ> ぶたにく 15 はくさい 20 ほうれんそう 10 たまねぎ 15 ほししいたけ 0.5 はるさめ 3 たけのこ 10 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 2 しお 少々 こしょう 少々										29日 火	<セレクトバーガー> ささみ 1本 フランクフルト 1本 こむぎこ 8 たまご 5 みず 4 パン 10 しお 少々 こしょう 少々 なたねあぶら 7 キャベツ 30 しお 少々 こしょう 少々 トンカツソース 5	赤 1本 赤 1本 黄 8 赤 5 黄 4 黄 10 黄 10 黄 7 黄 30 黄 10 黄 5 黄 5										1本 1本 8 5 4 10 少々 少々 7 30 少々 少々 5									
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維			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	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g			g	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g								
		652	28.1	29.9	303	1.8	172	0.60	0.66	24	2.4			2.5	652	28.1	29.9	303	1.8	172	0.60	0.66	24	2.4	2.5								

あけましておめでとございます

元気に新しい年をむかえることができましたか？
今年もおいしい給食を作れるよう努力いたします。

1月24日から30日は学校給食週間です。

各地で給食週間中、いろいろな行事や取り組みが行われています。毎年、摂津市でも給食週間中にセレクト給食を実施しています。

今年のセレクト給食は【セレクトバーガー】です。
ササミフライか、フランクフルトフライのどちらかを選んで、キャベツソティと一緒に減量コッペパンにはさんで、トンカツソースをかけて食べます。

普段の給食と違って、選ぶ楽しさがあるので、子ども達にはとても人気があります。

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

きゃべつ・たまねぎ・みかん です。