

# 学校給食だより

2009年1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

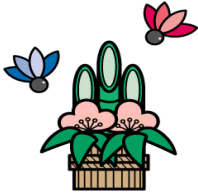
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

**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)										
19日 月	しろごはん	<しろごはん> こめ	75	緑	キャベツ	50						50
	ぎゅうにゅう	<わかめたまごスープ> とうふ	20	緑	しいたけ	5						5
20日 火	わかめたまごスープ	たまご	20	緑	あおなげ	5						0.3
	キャベツとあつあげの	じゃがいも	20	緑	にんにく	0.5						0.5
	いために	たまねぎ	30	赤	しょうが	1						0.2
	こんぶのつくだに	チンゲンサイ	10	黄	トウバンジャン	1						1.5
		わかめ	2	赤	さとう	2						2
		うすくちしょうゆ	4	黄	うすくちしょうゆ	2						1
		けずりぶし	2	赤	ごまあぶら	1						7
		<キャベツとあつあげの いために>			<こんぶのつくだに> ごまこんぶ							
		あつあげ	15									
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	ン	食塩相当	食物繊維
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
	555	20.7	14.4	359	2.4	169	0.26	0.50	37	1.8	3.2	
13日 火	バターロール	<バターロール> バターロール	35	黄	こしょう	少々						少々
	ぎゅうにゅう	<ミートスパゲティ> スパゲティ	35	緑	しょうお	少々						少々
	ミートスパゲティ	ぎゅうミンチ	25	緑	<ドレッシングサラダ> キャベツ	50						50
	ドレッシングサラダ	たまねぎ	40	緑	ホールコーン	15						15
	みかん	にんじん	15	赤	カットわかめ	0.3						0.3
		マッシュルーム	5	赤	しょうお	少々						少々
		パセリ	1	赤	こしょう	少々						少々
		なたねあぶら	1	赤	ちゅうかドレッシング	7.5						7.5
		ウスターソース	5	緑	<みかん> みかん	1						1
		ケチャップ	20	黄								
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	ン	食塩相当	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
	632	23.4	19.8	320	2.4	484	0.56	0.87	50	2.8	4.8	
14日 水	しろごはん	<しろごはん> こめ	75	黄	かたくりこ	1						1
	ぎゅうにゅう	<みそしる> あさり	10	赤	れいとうだいず	10						10
	みそしる	ないかあげ	10	緑	めひじき	1.5						1.5
	だいずのにしきあげ	だいこん	10	黄	たまねぎ	10						10
	のりのつくだに	はくさい	20	赤	じゃがいも	15						15
		たまねぎ	20	赤	こむぎこ	12						12
		あまねぎ	5	黄	たまご	10						10
		あかみそ	9	黄	みず	8						8
		しほ	4	赤	なたねあぶら	6						6
		<だいずのにしきあげ> むきえび	15	赤	しお	少々						少々
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	ン	食塩相当	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
	666	24.5	19.8	396	3.9	128	0.25	0.47	18	2.3	4.4	
15日 木	コッペパン	<コッペパン> いっこだりコッペパン	60	黄	こしょう	少々						少々
	ぎゅうにゅう	<エビのクリームシチュー> エビのクリームシチュー	5	赤	のうしゅくスープ	5						5
	エビのクリームシチュー	バラベーコン	20	赤	<きりぼしだいこんの ごまドレッシング> サラダチキン	10						10
	きりぼしだいこんの	むきえび	20	赤	きりぼしだいこん	4						4
	ごまドレッシング	かたくりこ	1	緑	キャベツ	30						30
	いちごジャム	たまねぎ	40	緑	にんじん	8						8
		じゃがいも	20	赤	こいくちしょうゆ	2						2
		グリーンピース	5	黄	さとう	0.8						0.8
		クリームスイートコーン	10	黄	しるごま	2						2
		マーガリン	4	黄	ごまあぶら	1						1
	こむぎこ	4	黄	す	1.2						1.2	
	ぎゅうにゅう	20	黄	<いちごジャム> いちごジャム	1						1	
	クレーム	1.5	黄									
	こなチーズ	2	黄									
	なたねあぶら	1	黄									
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	ン	食塩相当	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
	715	26.0	23.3	389	2.0	601	0.73	0.72	43	2.5	6.1	
16日 金	セルフおにぎり	<セルフおにぎり> セルフおにぎり	60	緑	さやいんげん	10						10
	ぎゅうにゅう	アルファマイ	1枚	黄	なたねあぶら	1.5						1.5
	だいにんとこんにやくの	やき	1	黄	さとう	1						1
	いためもの	<だいにんとこんにやくの いためもの>	25	赤	みりん	1						1
	ふりかけ	とりにく	20	赤	うすくちしょうゆ	4						4
	ゼリ	あつあげ	20	黄	けずりぶし	1						1
		だいこん	50	緑	<ふりかけ> さけばっぱ	1袋						1袋
		にんじん	20	赤	<ゼリ> りんごゼリ	1						1
		いたこんにやく	20	黄								
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	ン	食塩相当	食物繊維
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
	535	21.1	13.5	382	1.8	534	0.21	0.50	37	1.4	4.1	
22日 木	アップルばん	<アップルばん> アップルばん	60	赤	とうふ	60						60
	ぎゅうにゅう	<チンゲンサイのスープ> チンゲンサイのスープ	10	黄	れいとうだいず	15						15
	チンゲンサイのスープ	ぶたにく	20	黄	ごまあぶら	0.1						0.1
	とうふとだいずの	うずらたんご	20	緑	なたねあぶら	0.5						0.5
	おやこマーボー	にんにく	10	緑	しょうが	0.1						0.1
		じゃがいも	20	緑	あおなげ	3						3
		ホールコーン	10	赤	トウバンジャン	0.2						0.2
		チンゲンサイ	20	黄	うすくちしょうゆ	0.5						0.5
		うすくちしょうゆ	4	黄	あかみそ	4						4
		しお	少々	黄	さとう	0.7						0.7
	こしょう	少々	黄	あおなげ	3						3	
	とんこつ	8	黄	さけ	0.5						0.5	
	<とうふとだいずの おやこマーボー>			うすくちしょうゆ	4						4	
	ぶたミンチ	15	赤	かたくりこ	1						1	
	ぶたミンチ	15	赤	とんこつ	2						2	
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	ン	食塩相当	食物繊維	
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
	675	29.5	23.7	397	3.1	415	0.85	0.78	17	3.5	4.6	

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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
23日 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さわらのしょうがに つぼづけ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>黄</td><td>赤</td><td>黄</td><td>緑</td><td>黄</td><td>緑</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td></tr> <tr><td>&lt;げんまいごはん&gt;</td><td>こめ</td><td>げんまい</td><td>&lt;にくじゃが&gt;</td><td>ぎゅうにく</td><td>じゃがいも</td><td>にんじん</td><td>たまねぎ</td><td>いとこんにやく</td><td>さやいんげん</td><td>なたねあぶら</td><td>そとう</td><td>こいくちしょうゆ</td></tr> <tr><td>68</td><td>7</td><td>25</td><td>50</td><td>30</td><td>20</td><td>20</td><td>10</td><td>0.5</td><td>1.8</td><td>4</td><td>4</td><td>10</td></tr> </table>										黄	黄	赤	黄	緑	黄	緑	黄	黄	黄	黄	<げんまいごはん>	こめ	げんまい	<にくじゃが>	ぎゅうにく	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	いとこんにやく	さやいんげん	なたねあぶら	そとう	こいくちしょうゆ	68	7	25	50	30	20	20	10	0.5	1.8	4	4	10	29日 木	ナン ぎゅうにゅう とりにくとまめのカレー ドレッシングサラダ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>緑</td><td>赤</td><td>緑</td><td>赤</td><td>緑</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;ナン&gt;</td><td>ナン</td><td>&lt;とりにくとまめのカレー&gt;</td><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>にんにく</td><td>しょうが</td><td>レンズまめ</td><td>にんじん</td><td>トマトかん</td><td>カレ-こ</td><td>カレ-こ</td><td>ケチャップ</td><td>バター</td><td>とんかつソース</td><td>なたねあぶら</td><td>とりがら</td><td>&lt;ドレッシングサラダ&gt;</td><td>キャベツ</td><td>にんじん</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>ブロッコリー</td><td>ドレッシング</td></tr> <tr><td>73</td><td>30</td><td>30</td><td>1</td><td>30</td><td>1</td><td>30</td><td>10</td><td>20</td><td>0.4</td><td>0.3</td><td>9</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>1/50</td><td>50</td><td>5</td><td>少々</td><td>少々</td><td>20</td><td>10</td></tr> </table>										黄	赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	赤	赤	赤	<ナン>	ナン	<とりにくとまめのカレー>	とりにく	たまねぎ	にんにく	しょうが	レンズまめ	にんじん	トマトかん	カレ-こ	カレ-こ	ケチャップ	バター	とんかつソース	なたねあぶら	とりがら	<ドレッシングサラダ>	キャベツ	にんじん	しお	こしょう	ブロッコリー	ドレッシング	73	30	30	1	30	1	30	10	20	0.4	0.3	9	2	4	1	1/50	50	5	少々	少々	20	10	熱量	蛋白質	脂肪	加シカ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加シカ	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	659	29.1	17.5	284	2.2	397	0.32	0.61	24	2.1	2.7	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2	26日 月	パエリア ぎゅうにゅう ミネストローネ ヨ-グルト	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>緑</td><td>緑</td><td>緑</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td></tr> <tr><td>&lt;パエリア&gt;</td><td>こめ</td><td>かいばしら</td><td>いかリング</td><td>あさり</td><td>たまねぎ</td><td>にんじん</td><td>グリーンピース</td><td>なたねあぶら</td><td>バター</td><td>ターメリック</td><td>のうしゅくスープ</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>&lt;ミネストローネ&gt;</td><td>赤</td><td>ショルダーベーコン</td><td>にんじん</td><td>じゃがいも</td><td>セロリー</td><td>たまねぎ</td><td>キャベツ</td><td>パセリ</td><td>トマトかん</td><td>ケチャップ</td><td>のうしゅくスープ</td><td>さとう</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>&lt;ヨ-グルト&gt;</td><td>ヨ-グルト</td></tr> <tr><td>60</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>15</td><td>5</td><td>5</td><td>0.5</td><td>1</td><td>0.3</td><td>1</td><td>0.8</td><td>少々</td><td>1</td><td>1</td><td>15</td><td>10</td><td>40</td><td>3</td><td>30</td><td>30</td><td>0.2</td><td>15</td><td>8</td><td>6</td><td>0.5</td><td>少々</td><td>少々</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table>										黄	赤	赤	赤	緑	緑	緑	黄	黄	黄	黄	<パエリア>	こめ	かいばしら	いかリング	あさり	たまねぎ	にんじん	グリーンピース	なたねあぶら	バター	ターメリック	のうしゅくスープ	しお	こしょう	<ミネストローネ>	赤	ショルダーベーコン	にんじん	じゃがいも	セロリー	たまねぎ	キャベツ	パセリ	トマトかん	ケチャップ	のうしゅくスープ	さとう	しお	こしょう	<ヨ-グルト>	ヨ-グルト	60	10	10	10	10	15	5	5	0.5	1	0.3	1	0.8	少々	1	1	15	10	40	3	30	30	0.2	15	8	6	0.5	少々	少々	1	1	30日 金	かやくごはん ぎゅうにゅう きつねうどん しろなのびたし	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;かやくごはん&gt;</td><td>こめ</td><td>とりにく</td><td>あぶらあげ</td><td>にんじん</td><td>さやいんげん</td><td>さけ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>しお</td><td>だしこんぶ</td><td>&lt;きつねうどん&gt;</td><td>うしお</td><td>すしあげ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>そとう</td><td>赤</td><td>かまぼこ</td><td>わかめ</td><td>あおねぎ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>けずりぶし</td><td>だしこんぶ</td><td>&lt;しろなのびたし&gt;</td><td>あおかしろな</td><td>ひらてん</td><td>にんじん</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>みりん</td><td>そとう</td></tr> <tr><td>60</td><td>10</td><td>3</td><td>10</td><td>10</td><td>5</td><td>0.5</td><td>1.5</td><td>2</td><td>0.4</td><td>0.3</td><td>1</td><td>60</td><td>1</td><td>2</td><td>1.5</td><td>60</td><td>15</td><td>2</td><td>7</td><td>4.5</td><td>2</td><td>0.5</td><td>40</td><td>10</td><td>10</td><td>1.5</td><td>1</td><td>0.5</td></tr> </table>										黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<かやくごはん>	こめ	とりにく	あぶらあげ	にんじん	さやいんげん	さけ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	しお	だしこんぶ	<きつねうどん>	うしお	すしあげ	こいくちしょうゆ	そとう	赤	かまぼこ	わかめ	あおねぎ	うすくちしょうゆ	けずりぶし	だしこんぶ	<しろなのびたし>	あおかしろな	ひらてん	にんじん	うすくちしょうゆ	みりん	そとう	60	10	3	10	10	5	0.5	1.5	2	0.4	0.3	1	60	1	2	1.5	60	15	2	7	4.5	2	0.5	40	10	10	1.5	1	0.5	576	22.4	15.1	370	1.6	365	0.39	0.67	38	2.0	3.2	565	24.9	13.9	330	1.8	503	0.23	0.48	17	3.4	2.8	27日 火	しょくパン ぎゅうにゅう トックスープ ごもくチャブチェ フレッシュマーガリン	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;しょくパン&gt;</td><td>しょくパン</td><td>&lt;トックスープ&gt;</td><td>ぶたにく</td><td>たまねぎ</td><td>にんじん</td><td>もやし</td><td>トックス</td><td>チンゲンサイ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>とんこつ</td><td>&lt;ごもくチャブチェ&gt;</td><td>ぎゅうにく</td><td>黄</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>そとう</td><td>ごまあぶら</td><td>しょうが</td><td>にんじん</td><td>ごぼう</td><td>す</td><td>はるさめ</td><td>なたねあぶら</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>す</td><td>そとう</td><td>しろごま</td><td>&lt;フレッシュマーガリン&gt;</td><td>マーガリン</td></tr> <tr><td>60</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>10</td><td>10</td><td>15</td><td>10</td><td>20</td><td>4</td><td>少々</td><td>8</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>11</td><td>3.0</td><td>0.1</td><td>1</td><td>15</td><td>6</td><td>0.3</td><td>5</td><td>0.5</td><td>2.5</td><td>0.5</td><td>0.5</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table>										黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<しょくパン>	しょくパン	<トックスープ>	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	もやし	トックス	チンゲンサイ	うすくちしょうゆ	しお	こしょう	とんこつ	<ごもくチャブチェ>	ぎゅうにく	黄	うすくちしょうゆ	そとう	ごまあぶら	しょうが	にんじん	ごぼう	す	はるさめ	なたねあぶら	うすくちしょうゆ	す	そとう	しろごま	<フレッシュマーガリン>	マーガリン	60	20	20	20	10	10	15	10	20	4	少々	8	20	20	20	20	11	3.0	0.1	1	15	6	0.3	5	0.5	2.5	0.5	0.5	1	1	1	今年もおいしく 健康に!		<p>新年あけまして、おめでとうございます。</p> <p>今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。</p> <p>どうぞよろしくお願いします。</p> <p>1月24日～1月30日は『学校給食週間』です</p> <p>この学校給食週間は、戦後、栄養不足の子ども達のためにと、世界の国々からおくられた食糧をもとに、昭和21年12月24日に給食が再開されたのを記念して定められたものです。12月24日といえば冬やすみ期間に入るため、1ヶ月遅れの1月24日から1週間を給食週間としました。この期間は各地で給食に関するいろいろな取り組みが行われます。</p> <p>摂津市の今年の給食週間は、世界の料理・日本の郷土料理を献立に取り入れられました。</p>	675	24.6	25.3	320	1.8	669	0.79	0.71	11	3.0	3.5	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2	28日 水	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ぶりだいこん せとふうみふりかけ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;むぎごはん&gt;</td><td>こめ</td><td>おおむぎ</td><td>&lt;のっぺいじる&gt;</td><td>とうふ</td><td>いなかがあげ</td><td>さいも</td><td>にんじん</td><td>こまつな</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>かたくり</td><td>しお</td><td>けずりぶし</td><td>&lt;ぶりだいこん&gt;</td><td>ぶり</td><td>だいこん</td><td>そとう</td><td>みりん</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>けずりぶし</td><td>&lt;せとふうみふりかけ&gt;</td><td>せとふうみふりかけ</td></tr> <tr><td>68</td><td>7</td><td>30</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>4.5</td><td>1</td><td>少々</td><td>3</td><td>40</td><td>60</td><td>1.5</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0.4</td><td>1袋</td></tr> </table>										黄	黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<むぎごはん>	こめ	おおむぎ	<のっぺいじる>	とうふ	いなかがあげ	さいも	にんじん	こまつな	うすくちしょうゆ	かたくり	しお	けずりぶし	<ぶりだいこん>	ぶり	だいこん	そとう	みりん	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	けずりぶし	<せとふうみふりかけ>	せとふうみふりかけ	68	7	30	10	10	10	10	10	10	4.5	1	少々	3	40	60	1.5	1	2	2	2	0.4	1袋	<p>摂津市の今年の給食週間は、世界の料理・日本の郷土料理を献立に取り入れられました。</p>	628	27.5	20.0	366	2.9	298	0.30	0.48	16	1.9	3.4	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2
		黄	黄	赤	黄	緑	黄	緑	黄	黄	黄	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<げんまいごはん>	こめ	げんまい	<にくじゃが>	ぎゅうにく	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	いとこんにやく	さやいんげん	なたねあぶら	そとう	こいくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
68	7	25	50	30	20	20	10	0.5	1.8	4	4	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	赤	赤	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<ナン>	ナン	<とりにくとまめのカレー>	とりにく	たまねぎ	にんにく	しょうが	レンズまめ	にんじん	トマトかん	カレ-こ	カレ-こ	ケチャップ	バター	とんかつソース	なたねあぶら	とりがら	<ドレッシングサラダ>	キャベツ	にんじん	しお	こしょう	ブロッコリー	ドレッシング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
73	30	30	1	30	1	30	10	20	0.4	0.3	9	2	4	1	1/50	50	5	少々	少々	20	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
熱量	蛋白質	脂肪	加シカ	鉄	ビタミン			食塩相当量			食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加シカ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
659	29.1	17.5	284	2.2	397	0.32	0.61	24	2.1	2.7	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
26日 月	パエリア ぎゅうにゅう ミネストローネ ヨ-グルト	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>緑</td><td>緑</td><td>緑</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td><td>黄</td></tr> <tr><td>&lt;パエリア&gt;</td><td>こめ</td><td>かいばしら</td><td>いかリング</td><td>あさり</td><td>たまねぎ</td><td>にんじん</td><td>グリーンピース</td><td>なたねあぶら</td><td>バター</td><td>ターメリック</td><td>のうしゅくスープ</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>&lt;ミネストローネ&gt;</td><td>赤</td><td>ショルダーベーコン</td><td>にんじん</td><td>じゃがいも</td><td>セロリー</td><td>たまねぎ</td><td>キャベツ</td><td>パセリ</td><td>トマトかん</td><td>ケチャップ</td><td>のうしゅくスープ</td><td>さとう</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>&lt;ヨ-グルト&gt;</td><td>ヨ-グルト</td></tr> <tr><td>60</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>15</td><td>5</td><td>5</td><td>0.5</td><td>1</td><td>0.3</td><td>1</td><td>0.8</td><td>少々</td><td>1</td><td>1</td><td>15</td><td>10</td><td>40</td><td>3</td><td>30</td><td>30</td><td>0.2</td><td>15</td><td>8</td><td>6</td><td>0.5</td><td>少々</td><td>少々</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table>										黄	赤	赤	赤	緑	緑	緑	黄	黄	黄	黄	<パエリア>	こめ	かいばしら	いかリング	あさり	たまねぎ	にんじん	グリーンピース	なたねあぶら	バター	ターメリック	のうしゅくスープ	しお	こしょう	<ミネストローネ>	赤	ショルダーベーコン	にんじん	じゃがいも	セロリー	たまねぎ	キャベツ	パセリ	トマトかん	ケチャップ	のうしゅくスープ	さとう	しお	こしょう	<ヨ-グルト>	ヨ-グルト	60	10	10	10	10	15	5	5	0.5	1	0.3	1	0.8	少々	1	1	15	10	40	3	30	30	0.2	15	8	6	0.5	少々	少々	1	1	30日 金	かやくごはん ぎゅうにゅう きつねうどん しろなのびたし	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;かやくごはん&gt;</td><td>こめ</td><td>とりにく</td><td>あぶらあげ</td><td>にんじん</td><td>さやいんげん</td><td>さけ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>しお</td><td>だしこんぶ</td><td>&lt;きつねうどん&gt;</td><td>うしお</td><td>すしあげ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>そとう</td><td>赤</td><td>かまぼこ</td><td>わかめ</td><td>あおねぎ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>けずりぶし</td><td>だしこんぶ</td><td>&lt;しろなのびたし&gt;</td><td>あおかしろな</td><td>ひらてん</td><td>にんじん</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>みりん</td><td>そとう</td></tr> <tr><td>60</td><td>10</td><td>3</td><td>10</td><td>10</td><td>5</td><td>0.5</td><td>1.5</td><td>2</td><td>0.4</td><td>0.3</td><td>1</td><td>60</td><td>1</td><td>2</td><td>1.5</td><td>60</td><td>15</td><td>2</td><td>7</td><td>4.5</td><td>2</td><td>0.5</td><td>40</td><td>10</td><td>10</td><td>1.5</td><td>1</td><td>0.5</td></tr> </table>										黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<かやくごはん>	こめ	とりにく	あぶらあげ	にんじん	さやいんげん	さけ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	しお	だしこんぶ	<きつねうどん>	うしお	すしあげ	こいくちしょうゆ	そとう	赤	かまぼこ	わかめ	あおねぎ	うすくちしょうゆ	けずりぶし	だしこんぶ	<しろなのびたし>	あおかしろな	ひらてん	にんじん	うすくちしょうゆ	みりん	そとう	60	10	3	10	10	5	0.5	1.5	2	0.4	0.3	1	60	1	2	1.5	60	15	2	7	4.5	2	0.5	40	10	10	1.5	1	0.5	576	22.4	15.1	370	1.6	365	0.39	0.67	38	2.0	3.2	565	24.9	13.9	330	1.8	503	0.23	0.48	17	3.4	2.8	27日 火	しょくパン ぎゅうにゅう トックスープ ごもくチャブチェ フレッシュマーガリン	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;しょくパン&gt;</td><td>しょくパン</td><td>&lt;トックスープ&gt;</td><td>ぶたにく</td><td>たまねぎ</td><td>にんじん</td><td>もやし</td><td>トックス</td><td>チンゲンサイ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>とんこつ</td><td>&lt;ごもくチャブチェ&gt;</td><td>ぎゅうにく</td><td>黄</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>そとう</td><td>ごまあぶら</td><td>しょうが</td><td>にんじん</td><td>ごぼう</td><td>す</td><td>はるさめ</td><td>なたねあぶら</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>す</td><td>そとう</td><td>しろごま</td><td>&lt;フレッシュマーガリン&gt;</td><td>マーガリン</td></tr> <tr><td>60</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>10</td><td>10</td><td>15</td><td>10</td><td>20</td><td>4</td><td>少々</td><td>8</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>11</td><td>3.0</td><td>0.1</td><td>1</td><td>15</td><td>6</td><td>0.3</td><td>5</td><td>0.5</td><td>2.5</td><td>0.5</td><td>0.5</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table>										黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<しょくパン>	しょくパン	<トックスープ>	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	もやし	トックス	チンゲンサイ	うすくちしょうゆ	しお	こしょう	とんこつ	<ごもくチャブチェ>	ぎゅうにく	黄	うすくちしょうゆ	そとう	ごまあぶら	しょうが	にんじん	ごぼう	す	はるさめ	なたねあぶら	うすくちしょうゆ	す	そとう	しろごま	<フレッシュマーガリン>	マーガリン	60	20	20	20	10	10	15	10	20	4	少々	8	20	20	20	20	11	3.0	0.1	1	15	6	0.3	5	0.5	2.5	0.5	0.5	1	1	1	今年もおいしく 健康に!		<p>新年あけまして、おめでとうございます。</p> <p>今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。</p> <p>どうぞよろしくお願いします。</p> <p>1月24日～1月30日は『学校給食週間』です</p> <p>この学校給食週間は、戦後、栄養不足の子ども達のためにと、世界の国々からおくられた食糧をもとに、昭和21年12月24日に給食が再開されたのを記念して定められたものです。12月24日といえば冬やすみ期間に入るため、1ヶ月遅れの1月24日から1週間を給食週間としました。この期間は各地で給食に関するいろいろな取り組みが行われます。</p> <p>摂津市の今年の給食週間は、世界の料理・日本の郷土料理を献立に取り入れられました。</p>	675	24.6	25.3	320	1.8	669	0.79	0.71	11	3.0	3.5	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2	28日 水	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ぶりだいこん せとふうみふりかけ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;むぎごはん&gt;</td><td>こめ</td><td>おおむぎ</td><td>&lt;のっぺいじる&gt;</td><td>とうふ</td><td>いなかがあげ</td><td>さいも</td><td>にんじん</td><td>こまつな</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>かたくり</td><td>しお</td><td>けずりぶし</td><td>&lt;ぶりだいこん&gt;</td><td>ぶり</td><td>だいこん</td><td>そとう</td><td>みりん</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>けずりぶし</td><td>&lt;せとふうみふりかけ&gt;</td><td>せとふうみふりかけ</td></tr> <tr><td>68</td><td>7</td><td>30</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>4.5</td><td>1</td><td>少々</td><td>3</td><td>40</td><td>60</td><td>1.5</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0.4</td><td>1袋</td></tr> </table>										黄	黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<むぎごはん>	こめ	おおむぎ	<のっぺいじる>	とうふ	いなかがあげ	さいも	にんじん	こまつな	うすくちしょうゆ	かたくり	しお	けずりぶし	<ぶりだいこん>	ぶり	だいこん	そとう	みりん	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	けずりぶし	<せとふうみふりかけ>	せとふうみふりかけ	68	7	30	10	10	10	10	10	10	4.5	1	少々	3	40	60	1.5	1	2	2	2	0.4	1袋	<p>摂津市の今年の給食週間は、世界の料理・日本の郷土料理を献立に取り入れられました。</p>	628	27.5	20.0	366	2.9	298	0.30	0.48	16	1.9	3.4	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2																																																																																																																																																																																										
		黄	赤	赤	赤	緑	緑	緑	黄	黄	黄	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<パエリア>	こめ	かいばしら	いかリング	あさり	たまねぎ	にんじん	グリーンピース	なたねあぶら	バター	ターメリック	のうしゅくスープ	しお	こしょう	<ミネストローネ>	赤	ショルダーベーコン	にんじん	じゃがいも	セロリー	たまねぎ	キャベツ	パセリ	トマトかん	ケチャップ	のうしゅくスープ	さとう	しお	こしょう	<ヨ-グルト>	ヨ-グルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
60	10	10	10	10	15	5	5	0.5	1	0.3	1	0.8	少々	1	1	15	10	40	3	30	30	0.2	15	8	6	0.5	少々	少々	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<かやくごはん>	こめ	とりにく	あぶらあげ	にんじん	さやいんげん	さけ	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	しお	だしこんぶ	<きつねうどん>	うしお	すしあげ	こいくちしょうゆ	そとう	赤	かまぼこ	わかめ	あおねぎ	うすくちしょうゆ	けずりぶし	だしこんぶ	<しろなのびたし>	あおかしろな	ひらてん	にんじん	うすくちしょうゆ	みりん	そとう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
60	10	3	10	10	5	0.5	1.5	2	0.4	0.3	1	60	1	2	1.5	60	15	2	7	4.5	2	0.5	40	10	10	1.5	1	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
576	22.4	15.1	370	1.6	365	0.39	0.67	38	2.0	3.2	565	24.9	13.9	330	1.8	503	0.23	0.48	17	3.4	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
27日 火	しょくパン ぎゅうにゅう トックスープ ごもくチャブチェ フレッシュマーガリン	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;しょくパン&gt;</td><td>しょくパン</td><td>&lt;トックスープ&gt;</td><td>ぶたにく</td><td>たまねぎ</td><td>にんじん</td><td>もやし</td><td>トックス</td><td>チンゲンサイ</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>しお</td><td>こしょう</td><td>とんこつ</td><td>&lt;ごもくチャブチェ&gt;</td><td>ぎゅうにく</td><td>黄</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>そとう</td><td>ごまあぶら</td><td>しょうが</td><td>にんじん</td><td>ごぼう</td><td>す</td><td>はるさめ</td><td>なたねあぶら</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>す</td><td>そとう</td><td>しろごま</td><td>&lt;フレッシュマーガリン&gt;</td><td>マーガリン</td></tr> <tr><td>60</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>10</td><td>10</td><td>15</td><td>10</td><td>20</td><td>4</td><td>少々</td><td>8</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>11</td><td>3.0</td><td>0.1</td><td>1</td><td>15</td><td>6</td><td>0.3</td><td>5</td><td>0.5</td><td>2.5</td><td>0.5</td><td>0.5</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td></tr> </table>										黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<しょくパン>	しょくパン	<トックスープ>	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	もやし	トックス	チンゲンサイ	うすくちしょうゆ	しお	こしょう	とんこつ	<ごもくチャブチェ>	ぎゅうにく	黄	うすくちしょうゆ	そとう	ごまあぶら	しょうが	にんじん	ごぼう	す	はるさめ	なたねあぶら	うすくちしょうゆ	す	そとう	しろごま	<フレッシュマーガリン>	マーガリン	60	20	20	20	10	10	15	10	20	4	少々	8	20	20	20	20	11	3.0	0.1	1	15	6	0.3	5	0.5	2.5	0.5	0.5	1	1	1	今年もおいしく 健康に!		<p>新年あけまして、おめでとうございます。</p> <p>今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。</p> <p>どうぞよろしくお願いします。</p> <p>1月24日～1月30日は『学校給食週間』です</p> <p>この学校給食週間は、戦後、栄養不足の子ども達のためにと、世界の国々からおくられた食糧をもとに、昭和21年12月24日に給食が再開されたのを記念して定められたものです。12月24日といえば冬やすみ期間に入るため、1ヶ月遅れの1月24日から1週間を給食週間としました。この期間は各地で給食に関するいろいろな取り組みが行われます。</p> <p>摂津市の今年の給食週間は、世界の料理・日本の郷土料理を献立に取り入れられました。</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<しょくパン>	しょくパン	<トックスープ>	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	もやし	トックス	チンゲンサイ	うすくちしょうゆ	しお	こしょう	とんこつ	<ごもくチャブチェ>	ぎゅうにく	黄	うすくちしょうゆ	そとう	ごまあぶら	しょうが	にんじん	ごぼう	す	はるさめ	なたねあぶら	うすくちしょうゆ	す	そとう	しろごま	<フレッシュマーガリン>	マーガリン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
60	20	20	20	10	10	15	10	20	4	少々	8	20	20	20	20	11	3.0	0.1	1	15	6	0.3	5	0.5	2.5	0.5	0.5	1	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
675	24.6	25.3	320	1.8	669	0.79	0.71	11	3.0	3.5	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
28日 水	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる ぶりだいこん せとふうみふりかけ	<table border="1"> <tr><td>黄</td><td>黄</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td><td>赤</td></tr> <tr><td>&lt;むぎごはん&gt;</td><td>こめ</td><td>おおむぎ</td><td>&lt;のっぺいじる&gt;</td><td>とうふ</td><td>いなかがあげ</td><td>さいも</td><td>にんじん</td><td>こまつな</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>かたくり</td><td>しお</td><td>けずりぶし</td><td>&lt;ぶりだいこん&gt;</td><td>ぶり</td><td>だいこん</td><td>そとう</td><td>みりん</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>けずりぶし</td><td>&lt;せとふうみふりかけ&gt;</td><td>せとふうみふりかけ</td></tr> <tr><td>68</td><td>7</td><td>30</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td><td>4.5</td><td>1</td><td>少々</td><td>3</td><td>40</td><td>60</td><td>1.5</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0.4</td><td>1袋</td></tr> </table>										黄	黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	<むぎごはん>	こめ	おおむぎ	<のっぺいじる>	とうふ	いなかがあげ	さいも	にんじん	こまつな	うすくちしょうゆ	かたくり	しお	けずりぶし	<ぶりだいこん>	ぶり	だいこん	そとう	みりん	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	けずりぶし	<せとふうみふりかけ>	せとふうみふりかけ	68	7	30	10	10	10	10	10	10	4.5	1	少々	3	40	60	1.5	1	2	2	2	0.4	1袋	<p>摂津市の今年の給食週間は、世界の料理・日本の郷土料理を献立に取り入れられました。</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		黄	黄	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<むぎごはん>	こめ	おおむぎ	<のっぺいじる>	とうふ	いなかがあげ	さいも	にんじん	こまつな	うすくちしょうゆ	かたくり	しお	けずりぶし	<ぶりだいこん>	ぶり	だいこん	そとう	みりん	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	けずりぶし	<せとふうみふりかけ>	せとふうみふりかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
68	7	30	10	10	10	10	10	10	4.5	1	少々	3	40	60	1.5	1	2	2	2	0.4	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
628	27.5	20.0	366	2.9	298	0.30	0.48	16	1.9	3.4	597	29.2	20.2	305	4.4	407	0.44	0.66	55	2.1	9.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は  
じゃがいも・たまねぎ です。

は大食器に入れてください