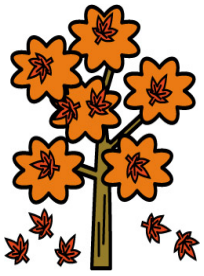
学校給食だより

2021年11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

1日＜月＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん	黄	◆しろごはん	
ぎゅうにゅう		こめ	75
★いもに		◆いもに	
はくさいのにびたし	赤	ぶたにく	10
じゃこわかめ	赤	なかあげ	10
	緑	だいこん	40
	緑	ごぼう	10
		めず	0.5
	緑	にんじん	10
	緑	しろねぎ	10
	黄	いたこんにゃく	15
	黄	さといも	30
	黄	そとう	2.5
		みりん	1
		こいくちしょうゆ	1.5
		うすくちしょうゆ	1.5
	赤	あかみそ	5
		けずりぶし	0.5
		◆はくさいのにびたし	
	赤	ひらてん	15
	緑	はくさい	40
	緑	にんじん	10
		うすくちしょうゆ	1.5
		みりん	1
	黄	そとう	0.5
		けずりぶし	0.2
		◆じゃこわかめ	
	赤	ちりめんじゃこ	2
	赤	カットわかめ	0.8
	黄	しろごま	2
	黄	なたねあぶら	0.3
		みりん	0.5
		こいくちしょうゆ	0.5
		みず	1

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
569	21.0	13.6	362	2.2	233	0.33	0.41	19	2.1	4.5

2日＜火＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
アップルパン	黄	◆アップルパン	
ぎゅうにゅう		いっこどりアップルパン	60
★コーンスープ		◆コーンスープ	
ほうれんそうと	赤	ぶたにく	10
もやしのソテー	赤	とうふ	20
ヨーグルト	緑	たまねぎ	30
	緑	にんじん	10
	緑	ホールコーン	15
	緑	パセリ	1
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		のうしゅくスープ	8
		◆ほうれんそうと	
		もやしのソテー	
	赤	バラベーコン	5
	緑	にんじん	5
	緑	サリナスもやし	30
	緑	たけのこ	10
	緑	ほうれんそう	30
		うすくちしょうゆ	1.5
	黄	なたねあぶら	1
		しお	0.1
		こしょう	0.01
		◆ヨーグルト	
	赤	ヨーグルト	1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
643	24.7	20.3	409	1.9	326	0.41	0.65	22	2.8	4.9

4日＜木＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
コッペパン		◆コッペパン	
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60
★にらたまスープ		◆にらたまスープ	
こまつなとコーンの	赤	たまご	20
ソテー	緑	にら	10
ラフランスジャム	緑	えのきたけ	10
	緑	サリナスもやし	15
	緑	たまねぎ	20
	緑	にんじん	10
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		けずりぶし	3
		◆こまつなとコーンの	
		ソテー	
	赤	フランクフルト	20
	緑	ホールコーン	20
	緑	にんじん	10
	緑	こまつな	30
		しお	0.1
		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	0.5
	黄	なたねあぶら	0.5
		◆ラフランスジャム	
	黄	ラフランスジャム	1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
556	22.6	18.1	344	2.3	361	0.40	0.63	23	2.9	4.7

5日＜金＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん	黄	◆しろごはん	
ぎゅうにゅう		こめ	75
★しらたまじる		◆しらたまじる	
さけのちゃんちゃんやき	赤	いなかあげ	10
	赤	かまぼこ	10
	黄	しらたまだんご	25
	緑	はくさい	15
	緑	にんじん	5
	緑	たけのこ	10
	緑	こまつな	10
		うすくちしょうゆ	4
		けずりぶし	3
		◆さけのちゃんちゃんやき	
	赤	さけ	50
		しお	0.2
		こしょう	0.01
	緑	キャベツ	20
	緑	たまねぎ	10
	緑	にんじん	5
	赤	かまぼこ	3
	赤	しろみそ	2
	黄	さとう	1
		みりん	2.5
		うすくちしょうゆ	1
	黄	バター	0.5
	黄	なたねあぶら	0.5

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
609	28.2	14.1	315	2.1	184	0.27	0.48	19	1.9	2.1

8日＜月＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん	黄	◆しろごはん	
ぎゅうにゅう		こめ	75
★かみかみこんさいカレー		◆かみかみこんさいカレー	
きりぼしだいこんサラダ	赤	とりにく	20
ふくじんづけ	緑	たまねぎ	40
	黄	なたねあぶら	1
	緑	にんじん	10
	黄	じゃがいも	30
	緑	ぼう	10
		めず	0.3
	緑	たけのこ	10
	緑	にんにく	0.1
	緑	しょうが	0.6
		めこカレールゥ	13
		うすくちしょうゆ	0.8
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		あかワイン	1.5
	黄	なたねあぶら	1
		けずりぶし	g
		◆きりぼしだいこんサラダ	
	赤	まぐろかん	20
		うすくちしょうゆ	0.6
	緑	きりぼしだいこん	6
	緑	にんじん	5
	黄	しろごま	2
		しお	0.2
		こしょう	0.01
	黄	マヨネーズ	10
		◆ふくじんづけ	
	緑	ふくしんづけ	10

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
710	23.6	24.4	322	2.3	195	0.29	0.45	20	2.7	5.1

9日＜火＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
コッペパン	黄	◆コッペパン	
ぎゅうにゅう		いっこどりコッペパン	60
★こまつなのスープ		◆こまつなのスープ	
わふうきのこスパゲティ	赤	とうふ	20
ゼリー	赤	かまぼこ	10
	緑	にんじん	10
	緑	たまねぎ	25
	緑	こまつな	20
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.2
		けずりぶし	3
		◆わふうきのこスパゲティ	
	黄	スパゲティ	18
	赤	ショルダーベーコン	10
	緑	しめじ	10
	緑	しいたけ	3
	緑	マッシュルーム	4
	緑	にんじん	10
	緑	たまねぎ	20
	緑	パセリ	0.4
		うすくちしょうゆ	1.2
		しお	0.2
		こしょう	0.01
	黄	オリーブオイル	0.6
		◆ゼリー	
		みかんゼリー	1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
600	23.4	16.1	343	2.6	291	0.32	0.52	63	3.1	5.2

10日＜水＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん	黄	◆しろごはん	
ぎゅうにゅう		こめ	75
★だいこんのいなかに		◆だいこんのいなかに	
キャベツとベーコンの	赤	あつあげ	30
いためものの	赤	ひらてん	10
ふりかけ	緑	だいこん	70
	黄	いたこんにゃく	20
	緑	かくぎりこんぶ	1
	黄	そとう	1
		うすくちしょうゆ	1
		こいくちしょうゆ	3
		みりん	1
		けずりぶし	0.5
		◆キャベツとベーコンの	
		いためものの	
		バラベーコン	15
	緑	キャベツ	40
	緑	ホールコーン	10
	緑	チンゲンサイ	20
	黄	しろごま	1
		うすくちしょうゆ	1
		しお	0.1
		こしょう	0.01
	黄	なたねあぶら	0.5
		◆ふりかけ	
		だいずふりかけ	1袋

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
587	20.9	18.5	407	6.4	118	0.29	0.41	33	1.7	3.7

11日＜木＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
デニッシュ	黄	◆デニッシュ	
ぎゅうにゅう		デニッシュ	1こ
★わかめたまごスープ		◆わかめたまごスープ	
かつおのチリソース	赤	たまご	20
	赤	とうふ	20
	黄	じゃがいも	20
	緑	たまねぎ	25
	赤	わかめ	2
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.1
		けずりぶし	3
		◆かつおのチリソース	
	赤	かつお	40
		こいくちしょうゆ	0.8
		さけ	0.8
	黄	かたくりこ	6
	黄	なたねあぶら	7
	緑	なたねぎ	20
	緑	きパプリカ	10
	緑	ピーマン	5
	緑	しょうが	0.5
	緑	にんにく	0.2
		トウバンジャン	0.05
	黄	なたねあぶら	0.3
		こいくちしょうゆ	0.8
		さけ	1.2
	黄	さとう	2
		ケチャップ	12
		こめず	1.2
	黄	かたくりこ	0.3
		みず	12

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
692	28.1	34.2	308	2.2	131	0.54	0.69	32	2.3	2.9

12日＜金＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
ひじきごはん	黄	◆ひじきごはん	
ぎゅうにゅう		こめ	60
★とうふのみそしる	赤	ちくわ	10
いしがちもち	赤	あぶらあげ	5
	赤	めひじき	1
	緑	にんじん	10
		しお	0.5
		こいくちしょうゆ	1.5
		うすくちしょうゆ	1.5
		さけ	1
	赤	だしこんぶ	0.3
		◆とうふのみそしる	
	赤	とうふ	20
	緑	はくさい	30
	緑	たまねぎ	25
	赤	わかめ	2
	緑	あおねぎ	5
	赤	あわせみそ	13
		にぼし	2
		◆いしがちもち	
	黄	こむぎこ	15
		ベーキングパウダー	0.3
	黄	かたくりこ	1
		しお	0.25
	黄	さとう	9
	黄	さつまいも(生)・皮つき	30
		みず	6

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
588	18.5	12.1	340	1.9	164	0.23	0.39	20	2.8	4.1

15日＜月＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
むぎごはん	黄	◆むぎごはん	
ぎゅうにゅう		こめ	68
★すきやき	黄	おおむぎ	7
とさずあえ		◆すきやき	
	赤	ぎゅうにく	30
	黄	なたねあぶら	1
	黄	とう	1
		こいくちしょうゆ	2
	赤	やきとうふ	35
	黄	いとこんにゃく	10
	緑	はくさい	50
	緑	たまねぎ	30
	緑	にんじん	10
	黄	そとう	1
		こいくちしょうゆ	3
		さけ	1
		おおむぎ	0.1
		◆とさずあえ	
	赤	いこか	20
		こめず	0.2
		キャベツ	50
	緑	にんじん	5
		うすくちしょうゆ	2.5
	黄	さとう	1.5
		こめず	2
	黄	しろごま	2
		けずりぶし	0.2

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
591	25.7	16.8	375	2.4	194	0.26	0.46	36	1.6	4.2

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
16日＜火＞	コッペパン ぎゅうにゅう ★レンズまめのトマトスープ ドレッシングサラダ ブラックホワイトチョコ	黄 ◆コッペパン 黄 いっこどりコッペパン 60 ◆レンズまめのトマトスープ 赤 とりにく 15 赤 レンズまめ 20 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 にんにく 0.5 緑 セロリー 3 ケチャップ 6 緑 トマトピューレ 10 黄 さとう 0.5	黄 オリーブオイル 1 しお 0.3 こしょう 0.01 のうしゅくスープ 8 ◆ドレッシングサラダ 緑 キャベツ 40 緑 ホールコーン 10 緑 ブロッコリー 20 しお 0.1 こしょう 0.01 たまねぎドレッシング 10 ◆ブラックホワイトチョコ ブラックホワイトチョコ 1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
627	23.8	20.9	337	2.5	181	0.33	0.55	49	2.5	6.9

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
17日＜水＞	しろごはん ぎゅうにゅう ★じゃがいものみそしる さかなのあまずあんかけ ふりかけ	◆しろごはん 黄 こめ 75 ◆じゃがいものみそしる 赤 いなかあげ 10 緑 だいこん 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 あおねぎ 5 赤 あわせみそ 13 けずりぶし 3 ◆さかなのあまずあんかけ 赤 あかうお 50 さけ 2 しお 0.2	こしょう 0.01 黄 かたくりこ 8 黄 なたねあぶら 6 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 6 緑 えだまめ 6 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 0.2 こめず 1.2 黄 さとう 2.4 黄 かたくりこ 1 けずりぶし 0.4 ◆ふりかけ しそこんぶふりかけ 1袋

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
666	25.0	19.6	316	2.2	143	0.23	0.40	18	2.2	3.2

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
18日＜木＞	コッペパン ぎゅうにゅう ★ちゅうかスープ ほうれんそうのソテー キャンデーチーズ	◆コッペパン 黄 いっこどりコッペパン 60 ◆ちゅうかスープ 赤 むきえび 10 黄 かたくりこ 0.3 赤 とうふ 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 うすくちしょうゆ 4 黄 かたくりこ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 黄 しろごま 1	黄 ごまあぶら 0.3 のうしゅくスープ 8 ◆ほうれんそうのソテー 赤 バラベーコン 5 緑 ほうれんそう 30 緑 サリナスもやし 30 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 黄 なたねあぶら 0.3 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.01 ◆キャンデーチーズ 赤 キャンディチーズ 2こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
561	24.2	19.6	413	2.9	316	0.31	0.56	29	3.1	4.5

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
19日＜金＞	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう ★うずらたまごスープ オレンジヨーグルト	◆ぶたキムチごはん 黄 こめ 65 ここいくちしょうゆ 3 さけ 2 のうしゅくスープ 2 赤 ぶたにく 20 緑 にんじん 5 緑 はくさいキムチ 10 緑 はくさいキムチ 10 こいくちしょうゆ 1 黄 なたねあぶら 0.5 ◆うずらたまごスープ 赤 とうふ 20 赤 うずらたまご 20	緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 こまつな 10 うすくちしょうゆ 4 しお 0.1 こしょう 0.01 けずりぶし 3 ◆オレンジヨーグルト 赤 ヨーグルト 50 緑 みかんかん 40 黄 さとう 5

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
573	22.3	16.5	364	2.1	307	0.41	0.56	20	3.0	1.9

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
22日＜月＞	しおこんぶのたきこみごはん ぎゅうにゅう ★ゆきみうどんすき ゼリー	◆しおこんぶのたきこみごはん 黄 こめ 60 赤 まぐろかん 13 赤 しおこんぶ 5 緑 にんじん 6 緑 ぼう 10 こめず 0.2 ◆ゆきみうどんすき 黄 うどん 60 赤 とりにく 10 赤 やきとうふ 15 赤 カットゆば 0.5 黄 おわらふ 0.3	緑 しろねぎ 10 緑 はくさい 20 緑 だいこん 20 黄 かたくりこ 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 ◆ゼリー もも ゼリー 1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
558	20.8	11.2	349	2.6	128	0.22	0.40	20	2.1	3.4

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
24日＜水＞	げんまいごはん ぎゅうにゅう ★はくさいのすましじる さばのみそに	◆げんまいごはん 黄 こめ 68 黄 げんまい 7 ◆はくさいのすましじる 赤 いなかあげ 10 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 30 緑 あおねぎ 5 うすくちしょうゆ 4	けずりぶし 3 ◆さばのみそに 赤 さば 1切 緑 しょうが 2 赤 あかみそ 5 みりん 2 うすくちしょうゆ 1.5 黄 そとう 2.5 みず 30

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
642	23.1	24.5	299	2.1	109	0.27	0.53	14	1.7	1.9

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
25日＜木＞	オーぶらんパン ぎゅうにゅう ★クリームシチュー ドレッシングサラダ	黄 ◆オーぶらんパン いっことりオーぶらんパン 60 ◆クリームシチュー 赤 とりにく 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 黄 じゃがいも 55 緑 マッシュルーム 5 緑 クリームスイートコーン 20 緑 パセリ 1 黄 マーガリン 4 黄 こむぎこ 4 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 こなチーズ 2	しお 0.4 こしょう 0.01 黄 なたねあぶら 1 のうしゅくスープ 6 ◆ドレッシングサラダ 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 15 しお 0.1 こしょう 0.01 イタリアンドレッシング 7.5

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
638	24.6	20.5	348	2.0	213	0.71	0.75	49	2.5	6.8

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
26日＜金＞	しろごはん ぎゅうにゅう ★もみじじる けいにくのたつたあげ のりのつくだに	◆しろごはん 黄 こめ 75 ◆もみじじる 赤 もみじかまぼこ 7 赤 うずらたまご 20 赤 とうふ 20 緑 かぶ 30 緑 こまつな 10 うすくちしょうゆ 4 しお 0.2	けずりぶし 3 ◆けいにくのたつたあげ 赤 とりにく 60 うすくちしょうゆ 3 緑 しょうが 1 黄 かたくりこ 10 黄 なたねあぶら 6 ◆のりのつくだに 赤 のりつくだに 1袋

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
693	26.4	27.0	299	4.9	232	0.25	0.52	14	2.1	1.3

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
29日＜月＞	しろごはん ぎゅうにゅう ★マーボードーフ ハムとやさいのからしす	◆しろごはん 黄 こめ 75 ◆マーボードーフ 赤 とうふ 100 赤 ぶたミンチ 25 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.1 トウバンジャン 0.07 けず 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 ほししいたけ 1 緑 あおねぎ 8 黄 なたねあぶら 0.5 黄 さとう 0.5 赤 あかみそ 4 うすくちしょうゆ 3	黄 かたくりこ 1 黄 ごまあぶら 0.1 ◆ハムとやさいのからしす 赤 ハム 10 緑 にんじん 10 緑 サリナスもやし 30 緑 あおねぎ 5 黄 はるさめ 6 黄 なたねあぶら 1 こめず 2 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 からし 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
644	27.3	20.6	384	2.4	169	0.53	0.49	13	1.5	3.1

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
30日＜火＞	こくとうパン ぎゅうにゅう ★かぶのスープ かぼちゃのかきあげ	◆こくとうパン 黄 こくとうパン 60 ◆かぶのスープ 赤 バラベーコン 7 緑 かぶ 30 緑 にんじん 10 黄 じゃがいも 20 緑 チンゲンサイ 20 うすくちしょうゆ 4 しお 0.2 こしょう 0.01 のうしゅくスープ 8	◆かぼちゃのかきあげ 赤 むきえび 20 黄 かたくりこ 1 さけ 1 緑 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 10 赤 たまご 10 黄 こむぎこ 7 みず 6 しお 0.2 こしょう 0.01 黄 なたねあぶら 6

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
655	24.6	22.2	344	1.9	299	0.28	0.53	34	2.8	4.4

今月の特別栽培農産物　さといも

11月19日は「いい食育の日」です。
摂津市の公立認定こども園・小中学校で、
共通テーマ「感染症予防・免疫力向上」とし、
発酵食品を用いた献立が登場します。
楽しみにしていてくださいね。

※献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

★は大食器に入れます。

献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず
変更となる場合がありますので、ご了承ください。