学校給食だより

2020年6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)											
8日<月>	ミルクパン	◆ミルクパン			緑	たまねぎ	30						
	ぎゅうにゅう	黄 いっこどりミルクパン	60		黄	じゃがいも	30						
	★ポト フ	◆ポト フ				しお	0.5						
		赤 フランクフルト	25			こしょう	0.02						
		緑 はくさい	25			のうしゅくスープ	8						
		緑 にんじん	20										
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			
538	18.5	16.6	255	0.6	230	0.36	0.47	21	1.3	3.3			
9日<火>	おさつパン	◆おさつパン			緑	トマトかん	15						
	ぎゅうにゅう	黄 いっこどりおさつパン	60			ケチャップ	8						
	★ミネストローネ	◆ミネストローネ			黄	さとう	0.5						
		赤 ショルダーベーコン	15			しお	0.3						
		緑 たまねぎ	30			こしょう	0.02						
		緑 にんじん	10		黄	なたねあぶら	0.5						
		黄 じゃがいも	40			のうしゅくスープ	8						
		緑 キャベツ	30										
		緑 セロリー	3										
		緑 パセリ	1										
563	19.8	15.6	310	1.4	207	0.74	0.67	39	2.2	4.8			
10日<水>	コッペパン	◆コッペパン			緑	にんじん	20						
	ぎゅうにゅう	黄 いっこどりコッペパン	60		緑	にんにく	0.1						
	★こめこ	◆こめこ			緑	しょうが	0.7						
	カレーシチュー	カレーシチュー				うすくちしょうゆ	0.8						
		赤 ぎゅうにく	20			こめこカレールゥ	13						
		あかワイン	2			しお	0.1						
		緑 たまねぎ	40			こしょう	0.01						
		黄 なたねあぶら	0.3		黄	なたねあぶら	1						
		黄 じゃがいも	50			のうしゅくスープ	6						
590	21.4	18.9	292	1.6	224	0.27	0.48	24	2.6	4.4			
11日<木>	こくとうパン	◆こくとうパン			緑	たまねぎ	30						
	ぎゅうにゅう	黄 こくとうパン	60		緑	ほししいたけ	0.8						
	★ベトナムふう	◆ベトナムふう			緑	チンゲンサイ	10						
	しるめん	しるめん				うすくちしょうゆ	4						
		黄 ベトナムめん	13			しお	0.2						
		赤 ぶたにく	20			こしょう	0.02						
		緑 にんじん	10			のうしゅくスープ	8						
553	22.0	14.6	307	1.1	168	0.38	0.47	8	2.4	3.1			
12日<金>	コッペパン	◆コッペパン			黄	マーガリン	4						
	ぎゅうにゅう	黄 いっこどりコッペパン	60		黄	こむぎこ	4						
	★とりにくの	◆とりにくの				ケチャップ	9						
	デミグラシチュー	デミグラシチュー			緑	トマトピューレ	4.5						
		赤 とりにく	20			ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	8						
		黄 じゃがいも	60			しお	0.4						
		緑 たまねぎ	40			こしょう	0.02						
		黄 なたねあぶら	0.3		黄	なたねあぶら	1						
		緑 にんじん	20			のうしゅくスープ	6						
		緑 パセリ	1										
587	21.4	18.6	288	1.3	238	0.30	0.48	30	2.4	4.2			

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)											
15日<月>	おさつパン	◆おさつパン				のうしゅくスープ	8						
	ぎゅうにゅう	黄 いっこどりおさつパン	60			◆ぶたキムチ							
	★トックスープ	◆トックスープ			赤	ぶたにく	25						
	ぶたキムチ	赤 むきえび	10		緑	はくさいキムチ	17						
		黄 かたくりこ	0.5		緑	ピーマン	5						
		黄 なたねあぶら	0.3		緑	にんじん	5						
		黄 トック	15		緑	たまねぎ	25						
		緑 たまねぎ	30		緑	キャベツ	20						
		緑 チンゲンサイ	15		黄	さとう	0.5						
		緑 しろねぎ	15			うすくちしょうゆ	1						
		うすくちしょうゆ	4		黄	ごまあぶら	0.5						
		しお	0.1			しお	0.1						
		こしょう	0.01			こしょう	0.01						
		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			
614	24.5	18.0	338	1.6	148	0.79	0.69	32	3.6	4.9			
16日<火>	アップルパン	◆アップルパン				こしょう	0.01						
	ぎゅうにゅう	黄 いっこどりアップルパン	60			のうしゅくスープ	3						
	★ミートポテト	◆ミートポテト				◆やさいソテー							
	やさいソテー	赤 ぶたミンチ	10		赤	バラベーコン	5						
		赤 ぎゅうミンチ	20		緑	にんじん	10						
		緑 たまねぎ	35		緑	キャベツ	45						
		緑 にんじん	20		緑	サリナスもやし	15						
		黄 じゃがいも	50		黄	なたねあぶら	0.2						
		緑 グリンピース	5			うすくちしょうゆ	0.5						
		黄 スパゲティ	6			しお	0.3						
		黄 なたねあぶら	1			こしょう	0.01						
		ケチャップ	8										
		ウスターソース	2										
		しお	0.2										
684	24.4	21.8	310	1.9	305	0.40	0.53	46	2.6	5.4			
17日<水>	げんりょう	◆げんりょう				こしょう	0.01						
	パンプキンパン	パンプキンパン			黄	かたくりこ	2						
	ぎゅうにゅう	黄 げんりょうパンプキンパン	40			けずりぶし	3						
	★わふうカレーうどん	◆わふうカレーうどん			黄	なたねあぶら	1						
	キャベツとベーコンの	黄 うどん	60			◆キャベツとベーコンの							
	いためもの	赤 ぎゅうにく	20			いためもの							
		あかワイン	1		赤	バラベーコン	15						
		緑 たまねぎ	30		緑	キャベツ	40						
		緑 にんじん	15		緑	ホールコーン	10						
		緑 あおねぎ	5		緑	チンゲンサイ	20						
		カレーこ	0.3		黄	しろごま	1						
		カレーこ	0.3			うすくちしょうゆ	1						
		みりん	0.5			しお	0.1						
		うすくちしょうゆ	3			こしょう	0.01						
		こいくちしょうゆ	2		黄	なたねあぶら	0.5						
		しお	0.2										
581	21.0	21.4	331	1.7	272	0.31	0.49	33	2.0	4.8			
18日<木>	オーぶらんパン	◆オーぶらんパン			黄	なたねあぶら	0.5						
	ぎゅうにゅう	黄 いっことりオーぶらんパン	60		黄	ごまあぶら	0.3						
	★みそふうみ	◆みそふうみ				のうしゅくスープ	8						
	ごもくスープ	ごもくスープ				◆さかなのからあげ							
	さかなのからあげ	赤 ハム	10		赤	ほき	60						
		緑 たまねぎ	30			しお	0.3						
		緑 キャベツ	20			こしょう	0.01						
		緑 たけのこ	10		黄	かたくりこ	10						
		黄 はるさめ	3		黄	なたねあぶら	6						
		緑 あおねぎ	5										
		さけ	2										
		赤 あかみそ	12										
630	30.7	20.5	322	2.1	111	0.70	0.73	14	3.2	4.1			
19日<金>	コッペパン	◆コッペパン			黄	なたねあぶら	1						
	ぎゅうにゅう	黄 いっこどりコッペパン	60			のうしゅくスープ	6						
	★チキンクリーム	◆チキンクリーム				◆しっかりカミカミ							
	シチュー	シチュー				ドレッシングサラダ							
	しっかりカミカミ	赤 とりにく	10		赤	ハム	10						
	ドレッシングサラダ	赤 バラベーコン	3		緑	キャベツ	30						
	ゼリー	緑 たまねぎ	50		緑	ホールコーン	10						
		黄 じゃがいも	50		緑	きりぼしだいこん	3						
		緑 にんじん	20		緑	にんじん	5						
		緑 パセリ	1		赤	カットわかめ	0.5						
		黄 こむぎこ	4			しお	0.1						
		黄 マーガリン	4			こしょう	0.01						
		赤 ぎゅうにゅう	20			わふうドレッシング	10						
		しお	0.5			◆ゼリー							
		こしょう	0.01			ピーチゼリー	1こ						
692	23.4	22.4	343	1.5	277	0.45	0.54	59	3.0	6.2			

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
22日<月>	パインパン		◆パインパン			こしょう	0.01
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりパインパン	60	黄	なたねあぶら	1
	★ABCトマトスープ		◆ABCトマトスープ			のうしゅくスープ	8
	ひじきの	赤	バラベーコン	10		◆ひじきの	
	マヨネーズあえ	緑	たまねぎ	35		マヨネーズあえ	
		緑	にんじん	20	赤	まぐろかん	10
		黄	じゃがいも	30	赤	めひじき	2
		黄	ABCマカロニ	7		みりん	0.8
		緑	パセリ	1		うすくちしょうゆ	0.8
			ケチャップ	9	黄	さとう	0.4
		緑	トマトピューレ	10	緑	キャベツ	50
		黄	さとう	0.6	黄	しろごま	2
			しお	0.2	黄	マヨネーズ	8

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	22.1	27.0	356	1.9	250	0.34	0.49	39	2.7	6.2

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
23日<火>	ミルクパン		◆ミルクパン		緑	チンゲンサイ	20
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりミルクパン	60	緑	しょうが	0.5
	★はっぽうさい		◆はっぽうさい		黄	なたねあぶら	1
	フルーツあえ	赤	むきえび	10	黄	かたくりこ	1
		黄	かたくりこ	0.1		うすくちしょうゆ	3
		赤	いか	10		さけ	1
			さけ	0.3		しお	0.1
		黄	なたねあぶら	0.3		こしょう	0.01
		赤	ぶたにく	15		◆フルーツあえ	
		緑	はくさい	50	緑	みかんかん	30
		緑	たまねぎ	30	緑	ももかん	20
		緑	にんじん	10	緑	パインかん	10
		緑	たけのこ	10	黄	さとう	3
		緑	ほししいたけ	0.5		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
586	21.7	16.3	296	1.1	204	0.37	0.49	25	1.0	4.1

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
24日<水>	オーぶらんパン		◆オーぶらんパン			ケチャップ	1.5
	ぎゅうにゅう	黄	いっことりオーぶらんパン	60		ウスターソース	1.5
	★チキンカレー		◆チキンカレー			とんかつソース	2
	ドレッシングサラダ	赤	とりにく	30	黄	さとう	0.2
		緑	たまねぎ	50		うすくちしょうゆ	0.5
		黄	なたねあぶら	0.5	赤	ぎゅうにゅう	4
		緑	にんじん	20	赤	クリーム	1
		赤	レンズまめ	20		しお	0.3
		緑	にんにく	0.1		こしょう	0.01
		緑	しょうが	0.1	黄	なたねあぶら	0.7
		黄	マーガリン	2		のうしゅくスープ	6
		黄	なたねあぶら	3		◆ドレッシングサラダ	
		黄	こむぎこ	6	緑	キャベツ	50
			カレーこ	0.3	緑	にんじん	5
			カレーこ	0.3	緑	ホールコーン	15
			あかワイン	0.5		しお	0.2
		緑	トマトかん	5		こしょう	0.01
			チャツネ	1.5	黄	ごまクリーミードレッシング	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
663	26.7	22.7	336	2.8	288	0.72	0.72	30	2.6	8.0

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
25日<木>	おさつパン		◆おさつパン			のうしゅくスープ	8
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりおさつパン	60		◆まぐろの	
	★やさいスープ		◆やさいスープ			バーベキュソース	
	ごまふうみ		ごまふうみ		赤	まぐろかくぎり	50
	まぐろの	赤	ショルダーベーコン	10		しお	0.2
	バーベキュソース	赤	れいとうとうふ	20		こしょう	0.01
		緑	たまねぎ	20	黄	かたくりこ	8
		緑	にんじん	10	黄	なたねあぶら	3.5
		緑	こまつな	15		うすくちしょうゆ	2
		黄	はるさめ	3		さけ	1.5
		黄	しろごま	3		みず	5
		黄	マーガリン	1	黄	そとう	1.3
			うすくちしょうゆ	2.5	緑	りんごペースト	6
			さけ	0.7	緑	にんにく	0.1
			しお	0.2	緑	しょうが	0.1
			こしょう	0.01	緑	あおねぎ	1.5

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
668	31.8	21.0	375	3.1	193	0.75	0.71	18	2.7	4.1

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
26日<金>	パンプキンパン		◆パンプキンパン		黄	なたねあぶら	0.5
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりパンプキンパン	60		しお	0.2
	★にこみスパゲティー		◆にこみスパゲティー			こしょう	0.01
	ほうれんそうのソテー	黄	スパゲティ	10		のうしゅくスープ	2
		赤	バラベーコン	15		◆ほうれんそうのソテー	
		緑	たまねぎ	40	赤	フランクフルト	20
		黄	じゃがいも	30	緑	ホールコーン	20
		緑	ホールコーン	20	緑	ほうれんそう	30
		緑	ピーマン	5		うすくちしょうゆ	0.5
			ケチャップ	6	黄	なたねあぶら	0.5
			デミグラスソース	10		しお	0.1
			ウスターソース	2		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
674	22.0	22.6	300	1.6	254	0.48	0.55	39	1.8	5.6

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
29日<月>	ミルクパン		◆ミルクパン		黄	なたねあぶら	0.5
	ぎゅうにゅう	黄	いっこどりミルクパン	60	黄	ごまあぶら	0.5
	★ごもくはるさめ		◆ごもくはるさめ			しお	少々
	ちゅうかふうあえもの	赤	ぶたにく	20		こしょう	少々
			さけ	1		◆ちゅうかふうあえもの	
		緑	にんじん	10	赤	ハム	10
		緑	たけのこ	5	緑	キャベツ	40
		緑	ほししいたけ	1	緑	にんじん	10
		緑	たまねぎ	30	赤	カットわかめ	0.2
		緑	キャベツ	40	緑	サリナスもやし	15
		緑	チンゲンサイ	20	黄	ごまあぶら	0.2
		黄	はるさめ	5	黄	さとう	2
			みりん	1		うすくちしょうゆ	3
			うすくちしょうゆ	2		こめず	1.2
			こいくちしょうゆ	2	黄	しろごま	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
592	22.6	18.2	330	1.4	266	0.52	0.55	45	1.6	5.5

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
30日<火>	こくとうパン		◆こくとうパン		緑	パセリ	1
	ぎゅうにゅう	黄	こくとうパン	60		ケチャップ	8
	★チキントマトスープ		◆チキントマトスープ		緑	トマトかん	10
	オレンジヨーグルト	赤	とりにく	15		しお	0.3
			うすくちしょうゆ	1		こしょう	0.01
			しお	0.1	黄	なたねあぶら	1
			こしょう	0.01		のうしゅくスープ	6
		赤	バラベーコン	5		◆オレンジヨーグルト	
		緑	たまねぎ	30	赤	ヨーグルト	50
		黄	じゃがいも	40	緑	みかんかん	40
		緑	にんじん	10	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
633	23.2	17.5	366	1.4	225	0.32	0.55	29	2.6	3.6

全学年6月8日（月）から給食を開始します。
6月8日（月）から12日（金）は、牛乳・個包装パン・おかず1品の簡易給食となります。
15日（月）からはおかずが2品の予定ですが、、
6月中は米飯はなく毎日個包装パンとなります。

※献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

★は大食器に入れます。