

学校給食だより

2020年12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)

1日 火	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの クリームシチュー ほうれんそうのソテー	黄	コッペパン いっこりコッペパン	60	黄	こしょう なたねあぶら	0.01
		赤	かぼちゃの クリームシチュー	20	赤	のうしゅくスープ	1
		緑	とりにく かぼちゃ	40	緑	ほうれんそうのソテー	6
		緑	たまねぎ	40	緑	フランクフルト	20
		緑	にんじん	10	黄	ホールコーン	20
		黄	じゃがいも	20	黄	ほうれんそう	30
		緑	グリーンピース	5	黄	うすくちしょうゆ	0.5
		黄	こむぎこ	4	黄	なたねあぶら	0.5
		黄	マーガリン	4	黄	しお	0.1
		赤	ぎゅうにゅう	20	黄	こしょう	0.01
		赤	しお	0.3			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加減 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
655	26.1	22.3	321	2.0	402	0.45	0.63	43	2.5	6.2

2日 水	しろごは ぎゅうにゅう あいしょうじ さけのしおやき	黄	しろごは こめ	75	黄	にんじん	5
		赤	あいしょうじ	15	黄	こんにゃく	10
		緑	ぶたにく	15	黄	あおねぎ	11
		緑	ごぼう	10	黄	あかみそ	5
		黄	ごめず	0.3	赤	なたねあぶら	0.5
		黄	たまねぎ	15	赤	にぼし	2
			さつまいも	25	赤	さけのしおやき	1切

577	27.4	13.2	279	1.8	127	0.40	0.50	13	3.0	2.2
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

3日 木	コッペパン ぎゅうにゅう ごもくスープ とりにくの なんばんづけ いちごジャム	黄	コッペパン いっこりコッペパン	60	黄	かたくりこ	4
		赤	ごもくスープ	20	黄	なたねあぶら	3.2
		黄	とらふ	20	緑	にんじん	10
		緑	じゃがいも	20	緑	あおねぎ	5
		緑	たまねぎ	25	黄	うすくちしょうゆ	4.5
		緑	しいたけ	5	黄	こめず	3
		赤	こまつな	15	黄	そとう	4
		赤	うすくちしょうゆ	4	黄	水	3
			しお	0.1	黄	トウバンジャン	0.07
		赤	けずりぶし	3	黄	なたねあぶら	0.8
		赤	とりにくの なんばんづけ	50	黄	いちごジャム	1
		赤	とりにく	0.4			
		赤	さけ	0.8			
		赤	うすくちしょうゆ	0.8			

660	26.4	24.7	334	1.9	179	0.30	0.53	24	3.1	3.6
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

4日 金	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう しせんふうスープ ヨグルト	黄	ぶたキムチごはん	65	赤	とうふ	20
		赤	こいくちしょうゆ	3	赤	たまご	20
		赤	うすくちしょうゆ	1	緑	たけのこ	10
		赤	さけ	2	緑	たまねぎ	20
		赤	のうしゅくスープ	2	緑	あおねぎ	5
		赤	ぶたにく	20	赤	うすくちしょうゆ	4
		赤	にんじん	5	赤	トウバンジャン	0.05
		赤	はくさいキムチ	20	赤	しお	0.2
		赤	こいくちしょうゆ	1	赤	こしょう	0.01
		赤	なたねあぶら	0.5	赤	ごまあぶら	0.

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)									
14 日 月	むぎごはん ぎゅうにゅう かんこくふう すきやき だいずもやしのナムル	黄 黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 緑 緑	むぎごはん こめ おおむぎ かんこくふう すきやき やきとうふ ぶたにく しょうが にんにく こいくちしょうゆ さとう さけ いとこんにやく にんじん たまねぎ に	68 7 20 40 20 0.3 0.2 2 1.5 1 30 10 30 10	緑 緑 緑 黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄	しろねぎ りんごペースト はくさいキムチ こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら だいずもやしのナムル だいずもやし しお にんじん ほうれんそう さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しろごま ごまあぶら	25 3 10 4 1 1 40 0.2 10 30 0.6 1.8 2 1.5 1	18 日 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう いなかわふうカレー ドレッシングサラダ	黄 黄 赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄 黄	げんまいごはん こめ げんまい いなかわふうカレー ぶたにく たまねぎ ななめがき にんじん しょうが コン うなぎ ななめがき レ	68 7 20 40 0.3 50 20 0.1 0.5 7 4 2 0.4	黄 黄 赤 緑 赤 緑 緑	カレー うすくちしょうゆ オイスターソース ウスターソース なたねあぶら しお しょうゆ けずりぶし ドレッシングサラダ れいとうだいず キャベツ にんじん しょうゆ わふうドレッシング	0.4 3.5 1 0.5 1 0.2 0.01 2 5 5 0.1 0.01 10	熱量 -kcal- 623 蛋白質 g 19.0 脂肪 g 20.7 加糖量 mg 291 鉄 mg 1.7 ビタミン A µg 262 B1 mg 0.45 B2 mg 0.43 C mg 39 食塩相当量 g 1.8 食物繊維 g 4.3											
15 日 火	コッペパン ぎゅうにゅう コーンたまごスープ かつおのチリソース	黄 赤 緑 緑 緑 黄 赤 黄	コッペパン いっこどりコッペパン コーンたまごスープ たまご たまねぎ にんじん ホールコーン あおねぎ かたくりこ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし かつおのチリソース かつお こいくちしょうゆ さけ かたくりこ	60 20 30 10 20 5 0.5 4 0.2 0.01 3 40 0.8 0.8 6	黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	なたねあぶら たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく トウバンジャン なたねあぶら こいくちしょうゆ さとう ケチャップ こめず かたくりこ み	7 20 10 5 0.5 0.2 0.05 0.3 0.8 1.2 2 1.2 0.3 12	21 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう わかめじる さばのソースに のりのつくだに	黄 赤 緑 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄	しろごはん こめ わかめ かまぼく にわかめ やがめいも けのこ たまご なつめ うすくちしょうゆ しお お	75 10 10 1.5 20 10 20 15 4 0.2	赤 黄 緑 赤 赤	けずりぶし さばのソースに さけ こいくちしょうゆ ウスターソース しょうが さけ みず のりのつくだに のりのつくだに	3 1切 3 4 4 2 2 20 1袋	645 23.3 22.1 280 4.5 215 0.27 0.56 18 2.4 2.0											
16 日 水	かやくごはん ぎゅうにゅう かすじる わがし	黄 赤 緑 緑 緑 赤 赤	かやくごはん こめ あぶらあげ ごぼろ めず にんじん さいいんげん 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 かすじる いなかあげ	60 8 10 0.3 10 5 0.5 1.5 2 0.4 0.3 10	赤 緑 黄 緑 赤 赤 黄	ちくわ だいこん さいいも あおな あわせみそ さけかす うすくちしょうゆ にぼし しお わがし プチたいやき	10 25 15 20 5 11 4 1 0.1 1 1 60 15	22 日 火	こくとうパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ かぼちゃのかきあげ	黄 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄	こくとうパン こくとうパン ちゅうかスープ うぶ やがいも けのこ サリナスもやし チンゲンサイ うすくちしょうゆ かす しお しょうゆ こまあぶら	60 20 20 15 10 20 4 0.5 0.2 0.01 1 0.3	赤 黄 黄 緑 赤 赤 黄	のうしゆくスープ かぼちゃのかきあげ むき かたくりこ さけ かぼちゃ たまねぎ たむぎ こみし みず お こしょう なたねあぶら	8 20 1 1 30 10 10 7 6 0.2 0.01 6	649 25.5 21.7 374 1.9 226 0.27 0.52 29 2.7 4.4											
17 日 木	コッペパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ツナポテト	黄 赤 緑 緑 緑 赤	コッペパン いっこどりコッペパン オニオンスープ とり たまねぎ にんじん サリナスもやし ほうれんそう うすくちしょうゆ しお	60 10 35 10 15 15 4 0.2	赤 黄 緑 黄 黄	こしょう のうしゆくスープ ツナポテト まぐろかん じゃがいも たまねぎ なたねあぶら しお こしょう マヨネーズ	0.01 8 20 60 10 0.5 0.1 0.01 10	24 日 木	バターロール ぎゅうにゅう ふゆやさ い たっぶりぼとふ ハンバーグ ようがし	黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤	バターロール バターロール ふゆやさ い たっぶりぼとふ フランクフルト はくさい にんじん たまねぎ たまご かき ぶ しお こしょう のうしゆくスープ ハンバーグ ふゆ ミンチ	35 20 50 10 25 30 10 0.5 0.02 8 30 30	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	たまご たまねぎ なたねあぶら こ マッシュルーム パセリ ケチャップ ミックスソース ウスターソース とんかつソース のうしゆくスープ しお こしょう さとう ようがし おこめ	0.5 0.5 4 6 0.6 2.5 10 0.6 1.5 0.6 0.2 0.02 0.4 1	587 21.8 13.4 296 2.0 157 0.39 0.44 11 2.6 4.0											
12月2日の鮭の塩焼きは高級国産銀鮭を使用しま																		690 29.2 33.0 346 3.0 225 0.76 0.72 31 2.7 3.8									

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。