

学校給食だより

2020年4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)									
10日 入金	し る ご は ん ぎ ゅ う に ゆ う ★はなふぶきじる さばのたつたあげ しそあじひじき	黄	◆し る ご は ん こ め	75	赤	◆さばのたつたあげ さ し ょ う が	50				
		赤	◆はなふぶきじる さくらちらかまぼこ	7	緑	うすくちしょうゆ	1.5				
		赤	と う ふ	20		さ け	2				
		赤	だ い こ ん	20		み り ん	0.5				
		緑	た ま ね ぎ	25	黄	か た くり こ	10				
13日 入金	チキンライス ぎ ゅ う に ゆ う ★ほうれんそう の ス ー プ フルーツヨーグルト	黄	◆チキンライス こ し め	60	緑	と う ふ	20				
		黄	こ し お	0.5	緑	ほ う れ ん そ う	20				
		黄	さ け	0.2	緑	に ん じ ん	5				
		黄	な た ね あ ぶ ら	0.1	緑	た ま ね ぎ	20				
		緑	のうしゆくスープ	2		ホ ー ル コ ー ン	10				
14日 入金	コッペパン ぎ ゅ う に ゆ う ★ツナの クリームシチュー ドレッシングサラダ	黄	◆ツナの クリームシチュー	60	赤	ぎ ゅ う に ゆ う	20				
		赤	まぐろかん	20	赤	こ な チ ー ズ	2				
		赤	バラベーコン	5	黄	ク リ ー ム	1.5				
		緑	た ま ね ぎ	30		こ し ょ う	0.01				
		緑	に ん じ ん	10		し お	0.4				
20日 入金		黄	じゃがいも	50	赤	な た ね あ ぶ ら	1				
		緑	マッシュルーム	5	緑	のうしゆくスープ	6				
		緑	クリームスイートコーン	20	緑	◆ドレッシングサラダ	5				
		黄	パセリ	1	赤	れいとうだいず	5				
		黄	マーガリン	4	緑	キ ャ ベ ツ	55				
20日 入金		黄	こむぎこ	4	黄	に ん じ ん	5				
						し お	0.2				
						こ し ょ う	0.01				
						こ ま ク リ ー ム ド レ ッ シ ン グ	10				

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
15日 入金	し る ご は ん ぎ ゅ う に ゆ う ★さといもとぶたにく の いた め に ほうれんそうとちくわ の に び た し	黄	◆し る ご は ん こ め	75	黄	み り ん	0.5				
		赤	◆さといもとぶたにく の いた め に	20	赤	な た ね あ ぶ ら	0.2				
		黄	ぶ た に く	0.5	赤	け ず り ぶ し	0.3				
		黄	さ い も	40	赤	◆ほうれんそうとちくわ の に び た し	20				
		赤	ひ ら て ん	20	緑	ち く わ	40				

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)									
21日 火 △	オーぶらんパン ぎゅうにゅう ★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	黄	◆オーぶらんパン いっことりオーぶらんパン	60	黄	なたねあぶら	1	24日 火 △ 金 △	しろごはん ぎゅうにゅう ★こめこカレーシチュー ドレッシングサラダ ふくじんづけ	黄	◆しろごはん こめ	75	黄	しお こしょう	0.1								
		◆チキントマトスープ		◆きりぼしだいこんの ベーコンに	6	◆こめこカレーシチュー				◆なたねあぶら のうしゆくスープ	0.01												
		とりにく	15	ショルダーベーコン	10	ぶたにく	20			◆ドレッシングサラダ	6												
		うすくちしょうゆ	1	きりぼしだいこん	7	あかワイン	2			◆キャベツ	50												
		しお	0.1	にんじん	10	なたねあぶら	40			にんじん	5												
22日 水 △	★おでん ごしきあえ きざみたくあん	赤	◆おでん	25	赤	い	15	27日 水 △ 月 △	★みそしる ごしききんぴら ふりかけ	赤	◆みそしる	10	赤	にんじん	5								
		うずらたまご	20	こめず	0.2	いなかあげ	20			いとこんにやく	20												
		ごぼうてん	25	キャベツ	30	とうふ	25			ピーマン	5												
		あつあげ	35	サリナスもやし	15	たまねぎ	25			きざみこんぶ	1												
		じゃがいも	25	にんじん	5	キャベツ	20			そとう	1.5												
23日 木 △	★やさいごもくスープ ジャーマンポテト	黄	◆やさいごもくスープ	20	黄	きざみたくあん	0.1	28日 木 △ 火 △	★にこみスパゲティ ひじきの マヨネーズあえ	黄	◆にこみスパゲティ	10	黄	マヨネーズあえ	8								
		とらふ	10	バラベーコン	10	スパゲティ	15			マヨネーズあえ	10												
		たけのこ	20	じゃがいも	70	とりにく	40			まぐろかん	2												
		たまねぎ	15	ホールコーン	15	たまねぎ	30			めひじき	0.8												
		にんじん	5	しお	0.3	じゃがいも	20			みりん	2												
24日 金 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	緑	ごまあぶら	0.5	29日 金 △ 水 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	緑	◆わかめたまごスープ	15	緑	ほうれんそう	30								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
25日 土 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	30日 土 △ 木 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
26日 日 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	31日 日 △ 金 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
27日 月 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	32日 月 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
28日 火 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	33日 火 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
29日 水 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	34日 水 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
30日 木 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	35日 木 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
31日 金 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	36日 金 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
32日 土 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	37日 土 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
33日 日 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	38日 日 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
34日 月 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	39日 月 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
35日 火 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	40日 火 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
36日 水 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	41日 水 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
37日 木 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	42日 木 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
38日 金 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	43日 金 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
39日 土 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	44日 土 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
40日 日 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	45日 日 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
41日 月 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	46日 月 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
42日 火 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	47日 火 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
43日 水 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	48日 水 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
44日 木 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	49日 木 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
45日 金 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	50日 金 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
46日 土 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5	51日 土 △ 土 △	★わかめたまごスープ ほうれんそうと コーンのソテー いちごジャム	黄	◆わかめたまごスープ	15	黄	いちごジャム	1								
		パセリ	1	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20			しお	0.1												
		ケチャップ	8	こいくちしょうゆ	1	しいたけ	5			うすくちしょうゆ	0.5												
		トマトかん	10	ごまあぶら	0.5	わかめ	2			なたねあぶら	0.5												
		しお	0.3	しお	0.1	うすくちしょうゆ	4			◆いちごジャム	1												
47日 日 △	★チキントマトスープ きりぼしだいこんの ベーコンに マーシャルピーンズ	緑	◆チキントマトスープ	8	黄	なたね																	

今月の低農薬野菜は

にんじんです。

ご入学・ご進級おめでとうございます。
1年生の給食は4月23日（木）から始まります。
みんなで楽しんで食べてくださいね。

※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。