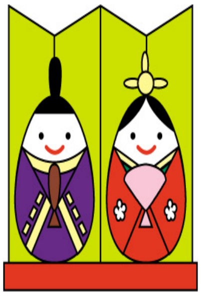
学校給食だより

2021年3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)					
げんまいごはん		◆げんまいごはん			けずりぶし	0.5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	68		◆きゃべつとたまごの	
★いりに	黄	げんまい	7		あえもの	
きゃべつとたまごの		◆いりに		赤	たまご	20
あえもの	赤	ひらてん	20	黄	なたねあぶら	0.5
	緑	にんじん	15	緑	キャベツ	50
	緑	れんこん	20	緑	にんじん	10
		こめず	0.5	黄	しろごま	2
	黄	いとこんにゃく	20	黄	なたねあぶら	0.5
	黄	じゃがいも	50	黄	さとう	0.8
	緑	さやいんげん	5		うすくちしょうゆ	1.6
	黄	そとう	2		しお	0.1
		こいくちしょうゆ	2		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	2			
		みりん	1			
	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
575	19.8	13.6	321	2.0	293	0.29	0.48	52	1.6	4.8

2日〈火〉

献立表						
コッペパン		◆コッペパン			のうしゅくスープ	8
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60		◆しっかりカミカミ	
★ABCトマトスープ		◆ABCトマトスープ			ドレッシングサラダ	
しっかりカミカミ	赤	とりにく	10	緑	キャベツ	35
ドレッシングサラダ	緑	たまねぎ	30	緑	ホールコーン	15
マーシャルビーンズ	緑	にんじん	15	緑	きりぼしだいこん	3
	黄	じゃがいも	20	緑	にんじん	5
	緑	かぶ	20	赤	カットわかめ	0.5
	黄	ABCマカロニ	5		しお	0.1
	緑	パセリ	1		こしょう	0.01
		ケチャップ	9		わふうドレッシング	10
	緑	トマトピューレ	10		◆マーシャルビーンズ	
	黄	さとう	0.6	黄	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞﾝｽﾞ	1袋
		しお	0.2			
		こしょう	0.01			
	黄	なたねあぶら	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
644	21.4	22.9	369	1.7	241	0.33	0.50	34	2.7	6.0

3日〈水〉

献立表						
こまつなチャーハン		◆こまつなチャーハン			◆みそラーメン	
ぎゅうにゅう	黄	こめ	60	黄	ちゅうかめん	45
★みそラーメン	赤	ぶたミンチ	10	赤	やきぶた	10
ヨーグルト	緑	たまねぎ	15	緑	キャベツ	35
	緑	にんじん	5	緑	もやし	20
	緑	こまつな	10	緑	あおねぎ	5
	赤	めひじき	0.3	赤	あかみそ	10
	緑	ホールコーン	5		うすくちしょうゆ	1.5
	黄	さとう	1	黄	しろごま	2
		うすくちしょうゆ	4	黄	ごまあぶら	0.5
		ウスターソース	3.5		ポークガラ	13
		しお	0.2		◆ヨーグルト	
		こしょう	0.01	赤	ヨーグルト	1こ
	黄	なたねあぶら	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
592	23.1	14.8	422	6.2	155	0.38	0.53	25	2.9	3.2

4日〈木〉

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
しろごはん		◆しろごはん			しお	0.2
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		こしょう	0.01
★いためなべ		◆いためなべ		黄	なたねあぶら	0.5
さわらのしょうがに	赤	ぶたにく	20		のうしゅくスープ	2
ふりかけ	赤	とうふ	40		◆さわらのしょうがに	
	緑	しろねぎ	20	赤	さわら	1切
	緑	しょうが	1	緑	しょうが	2.5
	緑	はくさい	50		こいくちしょうゆ	5
	緑	にんじん	10		みりん	2.5
	緑	ほししいたけ	1	黄	そとう	4
	緑	たけのこ	10		みず	20
	黄	はるさめ	3		◆ふりかけ	
		うすくちしょうゆ	3		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
637	30.6	18.6	349	2.1	164	0.44	0.62	15	1.9	3.2

5日〈金〉

献立表						
コッペパン		◆コッペパン		黄	こむぎこ	5.5
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60		うすくちしょうゆ	1
★ドライカレー		◆ドライカレー		黄	なたねあぶら	1
ごぼうサラダ	赤	ぎゅうにく	25		こしょう	0.02
ゼリー	緑	にんにく	0.1		しお	0.1
	緑	しょうが	0.7		のうしゅくスープ	3
		あかワイン	2.2		◆ごぼうサラダ	
	緑	たまねぎ	55	赤	ハム	10
	緑	にんじん	20	緑	ごぼう	40
	赤	ひよこまめ	15		こめず	0.3
	緑	ホールコーン	10	緑	にんじん	10
	黄	マーガリン	3.5	黄	なたねあぶら	0.5
		ケチャップ	9		うすくちしょうゆ	1
		ウスターソース	2.5	黄	卵不使用マヨネーズ	10
		カレーこ	0.35		◆ゼリー	
		カレーこ	0.35		きょほうゼリー	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
788	26.4	28.3	322	2.2	300	0.39	0.53	35	2.9	8.6

8日〈月〉

献立表						
しろごはん		◆しろごはん			だいずのはな（粒状）	5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	赤	ぶたミンチ	15
★スータン		◆スータン		緑	にんにく	0.5
だいずのはなの	赤	むきえび	10	緑	しょうが	1
ごもくまーぼー	黄	かたくりこ	0.3		トウバンジャン	0.07
	黄	なたねあぶら	0.5	緑	だいこん	20
	赤	バラベーコン	5	緑	にんじん	10
	緑	サリナスもやし	10	黄	じゃがいも	15
	緑	たまねぎ	25	緑	ピーマン	5
	緑	チンゲンサイ	15	緑	ほししいたけ	0.5
	緑	たけのこ	10	黄	ごまあぶら	1
	緑	にんじん	10		こいくちしょうゆ	2
		うすくちしょうゆ	4	赤	あわせみそ	2
		しお	0.2		みりん	2
		こしょう	0.01		こしょう	0.01
		のうしゅくスープ	8		けずりぶし	1
		◆だいずのはなの		黄	かたくりこ	1
		ごもくまーぼー				

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
565	20.9	15.7	289	1.8	252	0.34	0.43	22	1.7	3.6

9日〈火〉

献立表						
こくとうパン		◆こくとうパン			しお	0.2
ぎゅうにゅう	黄	こくとうパン	60		こしょう	0.01
★やさいスープ		◆やさいスープ			のうしゅくスープ	8
ごまふうみ		ごまふうみ			◆キャベツとベーコン	
キャベツとベーコン	赤	とりにく	10		のむしに	
のむしに	赤	かまぼこ	10	赤	バラベーコン	10
ようがし	緑	たまねぎ	30	緑	キャベツ	50
	緑	にんじん	10	緑	ホールコーン	10
	緑	こまつな	15		うすくちしょうゆ	0.5
	黄	はるさめ	3		しお	0.2
	黄	しろごま	3		こしょう	0.01
	黄	マーガリン	1	黄	なたねあぶら	0.5
		うすくちしょうゆ	2.5		◆ようがし	
		さけ	0.7	黄	パンケーキ	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
657	24.4	21.5	393	2.0	204	0.32	0.51	32	3.0	4.9

10日〈水〉

献立表						
アルファかまい		◆アルファかまい		緑	あおねぎ	5
ぎゅうにゅう	黄	アルファかまい	60	赤	あわせみそ	13
★はくさいのみそしる		◆はくさいのみそしる			にぼし	2
さばのしおやき	赤	いなかあげ	10		◆さばのしおやき	
ふりかけ	緑	だいこん	15	赤	さば	1切
	緑	たまねぎ	20		◆ふりかけ	
	緑	はくさい	30	赤	わかめぱっぱ	1袋
	緑	にんじん	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
599	27.4	21.1	375	5.0	131	0.23	0.65	13	2.4	3.0

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					

11日〈木〉

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
オーぶらんパン		◆オーぶらんパン			◆豚肉のカレーあげ	
ぎゅうにゅう	黄	いっことりオーぶらんパン	60	赤	ぶたにく	1切（大）
★やさいスープ		◆やさいスープ			カレーこ	0.25
豚肉のカレーあげ	赤	とうふ	20		カレーこ	0.25
	緑	たまねぎ	20		しお	0.2
	緑	にんじん	10		こいくちしょうゆ	5
	緑	はくさい	25		さけ	0.5
	緑	こまつな	10	黄	かたくりこ	8
		うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	6
		しお	0.2			
		こしょう	0.01			
		けずりぶし	3			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
658	26.8	28.4	338	2.3	181	0.92	0.75	14	3.1	4.1

12日〈金〉

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
ぎゅうめし		◆ぎゅうめし		黄	なたねあぶら	0.5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	65		◆かきたまじる	
★かきたまじる	赤	ぎゅうにく	30	赤	とうふ	20
	緑	ごぼう	15	赤	たまご	20
		こめず	0.3	赤	かまぼこ	10
	緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	15
	緑	あおねぎ	10	黄	じゃがいも	15
	黄	そとう	2.2	緑	あおねぎ	5
		さけ	0.9		うすくちしょうゆ	4
		うすくちしょうゆ	3.3		しお	0.2
		こいくちしょうゆ	2.2		けずりぶし	3
		みりん	1.7			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
550	23.7	16.2	295	2.0	199	0.23	0.52	15	2.2	2.5

15日〈月〉

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
しろごはん		◆しろごはん			みりん	0.5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		しお	0.2
★たまごとじに		◆たまごとじに			けずりぶし	0.5
こまつなのごまあえ	赤	いなかあげ	15		◆こまつなのごまあえ	
	赤	たまご	10	赤	ひらてん	10
	緑	にんじん	10	緑	こまつな	20
	緑	たまねぎ	30	緑	サリナスもやし	20
	黄	じゃがいも	60	緑	キャベツ	25
	緑	さやいんげん	5	黄	しろごま	1.5
	黄	なたねあぶら	0.5	黄	ごまあぶら	1
		うすくちしょうゆ	2.5		こいくちしょうゆ	2.5
	黄	そとう	1	黄	さとう	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
583	19.6	15.3	363	2.7	221	0.27	0.46	47	1.4	3.8

16日〈火〉

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
コッペパン		◆コッペパン		赤	こなチーズ	2
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	赤	クリーム	1.5
★クリームシチュー		◆クリームシチュー			しお	0.4
ドレッシングサラダ	赤	とりにく	20		こしょう	0.01
	緑	たまねぎ	35	黄	なたねあぶら	1
	緑	にんじん	10		のうしゅくスープ	6
	黄	じゃがいも	55		◆ドレッシングサラダ	
	緑	マッシュルーム	5	赤	れいとうだいず	5
	緑	クリームスイートコーン	20	緑	キャベツ	55
	緑	パセリ	1	緑	にんじん	5
	黄	マーガリン	4		しお	0.2
	黄	こむぎこ	4		こしょう	0.01
	赤	ぎゅうにゅう	20	黄	ごまクリーミードレッシング	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
662	24.5	23.8	349	1.7	219	0.31	0.55	50	2.7	5.5

17日〈水〉

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
せきはん		◆せきはん		緑	ほうれんそう	15
ぎゅうにゅう	黄	こめ	40	赤	あかみそ	3
★しろみそしる	黄	もちごめ	20	赤	しろみそ	8
さかなのからあげ	赤	あずき	7		しお	0.2
	黄	くろごま	1		けずりぶし	3
		しお	1		◆さかなのからあげ	
		◆しろみそしる		赤	たい	60
	赤	いなかあげ	10		しお	0.3
	黄	さといも	15		こしょう	0.01
	緑	かぶ	25	黄	かたくりこ	10
	緑	にんじん	10	黄	なたねあぶら	6
	緑	はくさい	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
630	27.4	24.1	317	2.3	210	0.42	0.45	17	2.4	3.7

6年生のみなさん卒業おめでとうございます。
3月5日（金）は6年生は特別給食です。

調理員さんが心をこめて作ってくれる給食を楽しみにしてくださいね。

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					

18日〈木〉

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
コッペパン		◆コッペパン		赤	ぶたにく	10
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	赤	めひじき	0.6
★とうふとえのきのスープ		◆とうふとえのきのスープ		緑	たまねぎ	12
ひじきときのこのスパゲティ				緑	にんじん	6
クレープ	赤	とうふ	20	緑	しめじ	3
	赤	かまぼこ	5	緑	えりんぎ	3
	緑	たまねぎ	20	緑	あおねぎ	3
	黄	じゃがいも	20	緑	にんにく	0.1
	緑	えのきたけ	10	黄	なたねあぶら	0.6
	緑	こまつな	10	黄	さとう	0.3
		うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	1.2
		しお	0.2		しお	0.2
		けずりぶし	3		こしょう	0.01
		◆ひじきときのこのスパゲティ			◆クレープ	
				黄	いちごクレープ	1こ
	黄	スパゲティ	18			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
622	24.0	18.7	364	2.3	158	0.36	0.52	17	2.8	4.0

22日〈月〉

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
しろごはん		◆しろごはん		黄	さつまいも	10
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	緑	たまねぎ	20
★たまねぎのみそしる		◆たまねぎのみそしる		緑	ホールコーン	10
やさいのかきあげ	赤	とうふ	20	緑	ごぼう	10
	赤	いなかあげ	10		こめず	0.3
	緑	たまねぎ	30	黄	こむぎこ	10
	緑	にんじん	5	赤	たまご	8
	緑	サリナスもやし	10		みず	8
	緑	こまつな	10		しお	0.2
	赤	あわせみそ	13		こしょう	0.01
		にぼし	2	黄	なたねあぶら	6
		◆やさいのかきあげ				
	赤	ハム	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
652	21.2	20.1	345	2.6	153	0.34	0.45	15	1.6	3.7

バイキング

献立	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
ホブサ		◆ホブサ			◆ごぼうサラダ	
ジュース	黄	ホブサ	1こ	赤	ハム	10
ドライカレー		◆ジュース		緑	ごぼう	40
ごぼうサラダ	緑	みかんオレンジジュース	1本		こめず	0.3
とりにくのたつたあげ		◆ドライカレー		緑	にんじん	10
フライドポテト	赤	ぎゅうにく	25	黄	なたねあぶら	0.5
ミートボール	緑	にんにく	0.1		うすくちしょうゆ	1
ゼリー	緑	しょうが	0.7	黄	卵不使用マヨネーズ	10
		あかワイン	2.2		◆とりにくのたつたあげ	
	緑	たまねぎ	55	赤	とりにく	70
	緑	にんじん	20		うすくちしょうゆ	4
	赤	ひよこまめ	15	緑	しょうが	1.5
	緑	ホールコーン	10	黄	かたくりこ	10
	黄	マーガリン	3.5	黄	なたねあぶら	8
		ケチャップ	9		◆フライドポテト	
		ウスターソース	2.5	黄	フレンチフライポテト	40
		カレーこ	0.35	黄	なたねあぶら	2
		カレーこ	0.35		しお	0.2
	黄	こむぎこ	5.5		◆ミートボール	
		うすくちしょうゆ	1	赤	ミートボール	30
	黄	なたねあぶら	1	緑	ケチャップ	1小袋
		こしょう	0.02	黄	なたねあぶら	2.4
		しお	0.1		◆ゼリー	
		のうしゅくスープ	3		きょほうゼリー	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
1022	34.4	46.1	121	5.0	300	0.54	0.35	104	3.8	9.3

※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。