

学校給食だより

2021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)									
15日 八木V	オーぶらんパン ぎゅうにゅう ★ビーフシチュー 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	赤	ウスターソース	5				
					黄	◆ビーフシチュー	25	黄	のうしゆくスープ	6				
					赤	ぎゅうにく	40		クリーム	1.5				
					緑	なたねあぶら	0.5		なたねあぶら	0.5				
					黄	にんじん	20		しお	0.2				
16日 八金V	げんまいごはん ぎゅうにゅう ★ちゅうかどん フルーツポンチ				黄	◆げんまいごはん	68	緑	◆ドレッシングサラダ	10				
					黄	こめ	7	黄	れいとうだいず	5				
					赤	◆ちゅうかどん	10		キャベツ	55				
					赤	ぶたにく	15	黄	にんじん	5				
					赤	い	20	黄	しお	0.1				
19日 八月V	しろごはん ぎゅうにゅう ★すましじる さけのしおやき きんぴらごぼう				黄	◆すましじる	10	赤	◆さけのしおやき	1切				
					赤	かまぼこ	20	緑	◆きんぴらごぼう	20				
					赤	たまねぎ	30	緑	ごぼう	0.3				
					緑	にんじん	5	黄	こめず	3				
					緑	たけのこ	10	黄	にんじん	1				
20日 八月V	しょくパン ぎゅうにゅう ★コーンスープ きりぼしだいこん ソースやき マーシャルピーンズ				黄	◆しょくパン	60	赤	◆きりぼしだいこん	15				
					赤	◆コーンスープ	10	緑	ぶたにく	10				
					赤	ショルダーベーコン	20	緑	にんにく	30				
					緑	たまねぎ	30	緑	サリナスもやし	5				
					緑	にんじん	10		きりぼしだいこん	1.5				
21日 八月V	しろごはん ぎゅうにゅう ★けんちんじる とりにくのマヨネーズあえ				黄	◆けんちんじる	5	赤	ウスターソース	2				
					赤	あぶらあげ	20	黄	とんかつソース	0.1				
					赤	だいこん	20	黄	しお	0.01				
					緑	にんじん	10	黄	なたねあぶら	0.5				
					緑	いたこんにやく	10	黄	◆マーシャルピーンズ	1袋				

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)									
22日 木 V	コッペパン ぎゅうにゅう ★げんまいいりスープ ツナソテー ゼリー	黄 赤 緑 緑 緑 黄 緑	◆コッペパン いっこどりコッペパン ◆げんまいいりスープ とりミンチ たまねぎ にんじん にんじん げんまい しょうが うすくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	60 10 40 5 5 8 0.5 1 0.2 0.01	黄 赤 黄 緑 緑	ごまあぶら なたねあぶら のうしゆくスープ ◆ツナソテー まぐろかん うすくちしょうゆ そとう にんじん キャベツ しお こしょう ◆ゼリー みかんゼリー	0.5 0.5 8 25 1.5 0.5 5 50 0.3 0.02 1 1	27日 火 V	コッペパン ぎゅうにゅう ★うずらたまごスープ ミートスパゲティ	黄 赤 緑 緑	◆コッペパン いっこどりコッペパン ◆うずらたまごスープ うずらたまご たまねぎ だいこん こまつな うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし ◆ミートスパゲティ スパゲティ	60 20 30 25 10 4 0.1 0.01 3 22	赤 緑 緑 緑 黄	ぎゅうミンチ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ なたねあぶら ウスターソース ケチャップ しお こしょう	16 3 10 25 0.6 0.6 3 14 0.2 0.01										
熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン		食塩相当量		食物繊維						
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g				
575	25.4	16.6	303	5.2	187	0.30	0.49	37	2.8	6.0	632	24.0	19.8	319	2.2	284	0.24	0.54	16	3.2	3.9				
23日 金 V	しろごはん ぎゅうにゅう ★こめこカレーシチュー やさいソテー ふくじんづけ	黄 赤 赤 緑 黄 黄 緑 緑	◆しろごはん こめ ◆こめこカレーシチュー ぎゅうにく あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ こめこカレー しお	75 20 2 40 0.3 50 20 0.1 0.7 0.8 13 0.1	黄 赤 緑 緑 黄 黄 緑	こしょう なたねあぶら のうしゆくスープ ◆やさいソテー バラベーコン にんじん キャベツ サリナスもやし なたねあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう ◆ふくじんづけ ふくしんづけ	0.01 1 6 5 10 45 15 0.2 0.5 0.3 0.01 0.01 10	28日 水 V	キャロットピラフ ぎゅうにゅう ★ポトフ ヨーグルト	黄 緑 赤 緑 緑 緑 黄	◆キャロットピラフ こめ にんじんジュース しお ショルダーベーコン たまねぎ にんじん グリーンピース しお こしょう のうしゆくスープ なたねあぶら	65 20 1 10 15 10 3 0.2 0.01 1.2 1	赤 緑 緑 黄	◆ポトフ フラックフルト はくさい にんじん たまねぎ じゃがいも しお こしょう のうしゆくスープ ◆ヨーグルト ヨーグルト	20 40 20 20 30 0.5 0.02 8 1 1										
633	19.6	17.1	286	1.9	298	0.29	0.44	46	2.5	4.4	575	19.9	14.9	532	3.6	556	0.41	0.53	26	2.6	3.1				
26日 金 V	しろごはん ぎゅうにゅう ★たまねぎのみそしる じゃがいものごまに ふりかけ	黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤 赤	◆しろごはん こめ ◆たまねぎのみそしる とうふ いなかあげ たまねぎ にんじん サリナスもやし あおねぎ あわせみそ にぼし ◆じゃがいものごまに ちくわ	75 20 10 30 10 10 5 13 2 20	黄 緑 黄 黄 黄 赤	じゃがいも チンゲンサイ しろごま うすくちしょうゆ そとう みず ◆ふりかけ わかめばっぱ	40 20 2 2 1 10 1袋	30日 金 V	しろごはん ぎゅうにゅう ★のっぺいじる かつおのごまあげ	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄	◆しろごはん こめ ◆のっぺいじる とうふ さといも いなかあげ にんじん しろねぎ しいたけ うすくちしょうゆ かたくりこ しお	75 20 20 10 20 10 15 10 4.5 1 0.2	赤 赤 赤 黄 緑 緑 黄 黄	けずりぶし ◆かつおのごまあげ かつお こいくちしょうゆ にんにく しょうが しろごま かたくりこ じゃがいも なたねあぶら しお	3 50 3 0.5 0.5 3 8 30 7 0.2										
577	21.2	13.8	430	5.0	195	0.25	0.41	27	2.1	3.6	670	29.8	20.7	340	2.9	154	0.32	0.48	17	1.8	2.9				

今月の低農薬野菜 じゃがいも（メークイン）

ご入学・ご進級おめでとうございます。
1年生の給食は23日(金)から始まります。
しっかり食べて元気に新学期を過ごしましょう。

※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。