

学校給食だより

2026年2月 摂津市学校給食会

榮養三色

赤色の食品 血や肉、骨をつくる



赤色の食品 血や肉、骨をつ

肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

緑色の食品 体の体調をととのえる

綠黃色野菜、淡色野菜、果實類

黄色の食品 热や力のもとになる

穀類、いも類、砂とう類、油脂類

立 献

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加シグム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊 g
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
590	23.3	19.5	383	3.4	255	0.27	0.51	37	2.3	5.1
3 日 火	こくとうパン(にゅう)	黄	こくとうパン(にゅう)	60	赤	いわし	いわし	いわし	1	1
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	ほうれんそうのスープ	10	しこ	お	お	お	0	0
	ほうれんそうのスープ	緑	ぶたにく	20	力	よ	よ	よ	0	0
	いわしのカレーやき	緑	ほうれんそう	10	カ	う	う	う	0	0
		緑	にんじん	30	カ	こ	こ	こ	0	0
		緑	たまねぎ	15	パン	レ	レ	レ	0	0
		緑	ホールコーン	4	にんにく	一	一	一	0	0
			うすくちしょうゆ	0.1	オリーブオイル	0	0	0	0	0
			お	0.01						3
			こしょう	8						
			のうしゅくスープ							

629	24.5	24.0	328	2.1	225	0.26	0.61	12	2.5	2.9
し ろ ご は ん	し ろ ご は ん	し ろ ご は ん	し ろ ご は ん	75	緑	し ょ く う	う し ょ う	が う し ょ う	が う し ょ う	1
ぎ ゅ う に ゅ (に ゅ う)	ぎ ゅ う に ゅ (に ゅ う)	ぎ ゅ う に ゅ (に ゅ う)	ぎ ゅ う に ゅ (に ゅ う)	5	黄	か か か か	か か か か	よ し り り り	よ し り り り	0
ち ゅ う か ス ー ブ	ち ゅ う か ス ー ブ	ち ゅ う か ス ー ブ	ち ゅ う か ス ー ブ	20	黄	な な な な	な な な な	た た た た	た た た た	0
ユ ー リ ン チ ー	ユ ー リ ン チ ー	ユ ー リ ン チ ー	ユ ー リ ン チ ー	25	緑	あ あ あ あ	あ あ あ あ	お お お お	お お お お	0
4 日 水	4 日 水	4 日 水	4 日 水	15	緑	い い い い	い い い い	ぎ ぎ ぎ ぎ	ぎ ぎ ぎ ぎ	1
				4	黄	も も も も	も も も も	サ サ サ サ	サ サ サ サ	1
				0.01	黄	う う う う	う う う う	う う う う	う う う う	0
				0.5	黄	し し し し	し し し し	ま ま ま ま	ま ま ま ま	0
				1	黄	こ こ こ こ	こ こ こ こ	こ こ こ こ	こ こ こ こ	0
				0.3	黄	あ あ あ あ	あ あ あ あ	ぶ ぶ ぶ ぶ	ぶ ぶ ぶ ぶ	0
				0.01	黄	し し し し	し し し し	ま ま ま ま	ま ま ま ま	0
				8	黄	う う う う	う う う う	ス ス ス ス	ス ス ス ス	0
				60	黄	と と と と	と と と と	リ リ リ リ	リ リ リ リ	0
697	25.6	28.0	210	1.0	140	0.20	0.40	18	1.0	2.4

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
6 日 金	きんぴらごはん	きんぴらごはん	赤	と	り	に	く				10
	ぎゅうにゅう(にゅう)	め	60	い	な	か	あ	げ			10
	ごもくうどん	ぶたにく	20	緑	は	く	さ	い			50
	ようがし	ごぼう	10	緑	に	ん	じ	ん			10
		ごめず	0.3	緑	あ	お	ね	ぎ			10
		いとこんにゃく	15		う	すく	ち	しょ	う		6
		にんじん	5		し	か	し	お			0.3
		さとう	2	赤	だ	し	こ	ん	ぶ		0.5
		さけ	1		け	ず	り	ぶ	し		2
		こいくちしょ	4		よ	う	が	し			
		ごまあぶら	0.1	黄	おこめでももタルト						1c
		なたねあぶらん	2								
		ごもくうどん	60								
		ごうどん									

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加シグム mg	鉄 mg	ビタミン				食塞性相当量	食物織維 g
					A	μg	B1	mg	B2	
630	22.0	19.7	392	6.6	205	0.39	0.45	54	2.4	4.6

9 日 月	しろごはん	しろごはん	75	赤	さわらのしおやき	1切(大)
	きゅうにゅう(にゅう)	こいりみそしる	10	緑	さわらごぼう	20
	ごいりみそしる	れいとうだいす	15	緑	ぼう	0.3
	さわらのしおやき	ぶたにくもん	20	緑黄	ごこぼう	3
	きんぴらごぼう	さといこじまん	10	黄	じんま	1
		だにいたこまん	10	黄	う	0.5
		こいつまん	10	黄	とり	0.2
		にやくな	10	黄	う	0.5
		こまん	13	黄	こいくちしょうゆ	1
		そ			なたねあぶら	0.5

			に	ぼ	し	1.5					
25	586	28.4	17.5	314	2.6	204	0.39	0.59	11	2.4	4.6
.3	コッペパン (にゅう)	黄	コッペパン (にゅう)	緑	ホ	ール	コ	ーン		10	
.5	いっこどりコッペパン	60	マッ	シ	ル	ル	ーム			6	
.8	ぎゅうにゅう (にゅう)	オニオ	オニオ	黄	バ	タ	一			6	
.1	オニオ	ンス	ラ	5	こ	む	ぎ	こ		6	
維	オニオ	ンス	バ	30	赤	ぎ	ゅ	う	に	60	
10	グラ	タ	ラ	30	赤	こ	な	チ	う	2	
日	タ	ン	ま	10	赤	バ	な	ズ	に	2	
火	マ	ー	ん	20	黄	ン	チ	ー	う	0.4	
枚	ー	ー	い	20		し	あ			0.01	
.2	ー	ー	ま	4		こ	し	よ	う	0.5	
.01	ー	ー	つ	0.01	黄	な	た	ね	あ	0.5	
.2	ー	ー	な			マ	ー	ー	ー	ー	
.2	ー	ー	う			ー	ー	ー	ー	ー	
.2	ー	ー	う			ー	ー	ー	ー	ー	
5	ー	ー	う			ー	ー	ー	ー	ー	
.1	ー	ー	う			ー	ー	ー	ー	ー	
5	ー	ー	う			ー	ー	ー	ー	ー	

	710	23.7	29.7	453	1.8	338	0.31	0.60	18	2.8	4.9		
12 日 木	う	い	い	ま	い	パン	う	い	い	ま	い	う	0.01
	ぎ	ゆ	う	に	ゆ	(にゆう)	は	い	ま	い	パン	のうしゅくスープ	6
	は	く	さ	い	と	にくだんごのスープ	は	く	さ	い	と	ほうれんそうと	
	に	くだ	ん	ご	の	スープ	と	し	り	ミ	ン	もやしのソテ	
	ほ	う	れ	ん	そ	う	と	し	ろ	み	そ	バラベーコン	5
	も	や	し	の	そ	う	に	し	り	ミ	ン	もやし	5
	ぜ	リ	ー	こ	し	あ	に	し	か	た	ん	ホールコーン	30
				あ	し	よ	に	し	か	う	る	ほうれんそ	10
				ね	あ	ね	ん	し	た	く	う	うすくち	30
				う	う	う	ん	う	た	く	う	しょ	1.5

		し		あ		0.1						
595	23.3	20.9	344	2.9	328	0.28	0.52	47	2.6	6.9		
13 日 金	しろ	ご	はん	しろ	ご	はん	黄	こ	む	ぎ	こ	4
	黄	め			75	黄	バ	ン	こ		10	
	ぎゅう	に	ゆう	(にゆう)	す	ま	し	じ	る	あ	ぶら	6
	赤	とい	う	か	20	緑	な	た	ね	に	くま	0.1
	赤	い	な	か	10	黄	に	ん	ん	に	ごま	0.6
	緑	た	ま	ん	30	赤	あ	ろ	ろ	ご	そ	7.2
	緑	こ	ま	じ	15	黄	さ	か	と	み	う	7.2
	緑	う	すく	ち	4	黄	こ	い	く	ち	しょう	4.8
	緑	け	ず	り	2	黄	ご	ま	あ	ぶ	ら	0.4
	赤	み	そ	か	1切	緑	さ	み	け	べ	ツ	2.4
	赤	ぶ	た	に	0.2		キ	カ	ず	ベ	ツ	3.6
	赤	し	こ	お	0.01		ヤ	こ	し	べ	ツ	30
	赤	こ	た	よ	6		ヤ	な	こ	お	よ	0.1
	赤	み	た	ま	4	黄	わ	た	わ	あ	ぶら	0.01
		み	ず					か	か	よ		0.1

3日(火)は節分献立です。
いわしを洋風の味付けにすることで、食べやすい
ように工夫しています。

19日(木)はいい食育の日です。
今年のテーマは「SDGs」です。
だしを取った後の削り節を使ってふりかけを作つ
たり、かぶの葉を具として使つたりすることで、
生ごみの減量を意識して献立を作成しています。

- ・卵(鶏卵・うずら卵)、乳(乳・乳製品)について、献立名にアレルギー表示をします。
- ・卵不使用のマヨネーズとドレッシングを使用します。

・献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず
変更となる場合がありますので、ご了承ください。

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

- ・令和7年度より、ホームページにて
給食で使用している物資の
アレルゲン情報を掲載しています。
QRコードを読み取るとご確認いただけます。

