

# 学校給食だより

2026年2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)

2 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる きゃべつとあおなの あえもの(たまご) ツナそぼろ	黄	しろごはん	75	緑	キャベツ	40
		赤	こめ	10	黄	チンゲンサイ	20
		緑	いなかあげ	10	黄	しろごま	2
		緑	じゃがいも	20	黄	さとう	0.8
		赤	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	1.6
3 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ほうれんそうのスープ いわしのカレーやき	黄	たまねぎ	30	赤	しお	0.2
		赤	たまご	15	緑	ツナ	0.01
		緑	あわせみそ	13	黄	まぐろかん	25
		赤	にぼし	1.5	黄	しょうが	0.3
		黄	きゃべつとあおなの あえもの(たまご)	20	黄	さとう	1.5
4 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかスープ ユーリンチー	黄	なたねあぶら	0.5	赤	こいくちしょうゆ	1.8
		赤	こくとうパン	60	黄	しお	0.1
		緑	ほうれんそうのスープ	10	黄	いわしのカレーやき	1枚
		緑	ほうれんそう	20	黄	しお	0.2
		赤	にんじん	10	黄	かき	0.01

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 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					
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) ぎゅうにゅう(にゅう) ほうれんそうのスープ いわしのカレーやき	黄	こくとうパン	60	赤	い	わ	しの	カレーやき	1枚
		赤	こくとうパン	10	黄	し	お	う	しょうゆ	0.2
		緑	ほうれんそう	20	黄	か	れ	ー	こ	0.01
		緑	ほうれんそう	10	黄	カ	レ	ー	こ	0.2
		赤	たまねぎ	30	黄	パ	ン	に	ん	0.1
4 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかスープ ユーリンチー	黄	ホールコーン	15	赤	に	ん	に	く	0.5
		赤	うすくちしょうゆ	4	黄	オ	リ	ー	ブ	3.5
		緑	しお	0.1	黄	い	わ	しの	カレーやき	1枚
		赤	こくとうパン	10	黄	し	お	う	しょうゆ	0.2
		緑	ほうれんそう	20	黄	か	れ	ー	こ	0.01

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 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					
629	24.5	24.0	328	2.1	225	0.26	0.61	12	2.5	2.9
4 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかスープ ユーリンチー	黄	しろごはん	75	緑	し	ょ	う	が	1.3
		赤	こめ	10	黄	う	す	く	ち	3
		緑	ちゅうかスープ	5	黄	か	た	く	り	10
		赤	パラベコン	20	黄	な	た	ね	あ	6
		緑	とじゃがいも	20	黄	あ	お	ね	ぎ	10

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 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					
687	25.6	28.0	319	2.0	140	0.29	0.49	18	1.9	3.5
5 日 木										

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っ  
 たり、かぶの葉を具として使ったりすることで、  
 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。

