

学校給食だより

2021年10月 摂津市学校給食会

荣養三色

- **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

營養三色(赤・綠・黃)食品名・可食量(g)	
赤	綠
黃	

1 日 金	し	ろ	ご	は	ん	黄 赤黄 緑 緑 緑 赤 緑 緑	し	ろ	ご	は	ん	75	黄	し	ろ	ご	は	ん	2
	ぎ	ゆ	う	に	ゆ		こ	い	め	し	げ	る	20	黄	ま	う	う	ゆ	0.
	い	な	か	み	そ		あ	つ	あ	だ	い	ん	20	黄	ち	し	ち	0.	
	な	ベ	ツ	と	ち		し	ま	な	き	ん	20	黄	ち	し	ち	0.		
	カ	ベ	ツ	と	ち		は	く	ね	い	ん	15	黄	ち	し	ち	0.		
	に	び	そ	ぼ	ろ		あ	わ	せ	み	そ	し	5	黄	ち	し	ち	0.	
	な	な	そ	ぼ	ろ		あ	ず	り	ぶ	く	わ	5	黄	ち	し	ち	0.	
	つ	な	な	そ	ぼ		あ	ベ	ツ	た	わ	ツ	13	黄	ち	し	ち	0.	
							あ	キ	ハ	ツ	ツ	ツ	3	黄	ち	し	ち	0.	
							あ	キ	ハ	ツ	ツ	ツ	20	黄	ち	し	ち	0.	

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミ				食塩相当量 g	食物繊維 g
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
615	25.5	14.8	358	2.7	124	0.24	0.41	26	2.3	3.0

4 日 月	し	ろ	ご	は	ん	黄 赤 緑 黄 緑 赤 赤 緑	し	ろ	ご	は	ん	緑 緑 緑	た	ま	ね	ぎ	25
	ぎ	ゆ	う	に	ゆ		こ	め	る	げ	75	ホ	ー	コ	ー	ン	10
	み	そ	し	る	あ		こ	め	る	げ	5	こ	ー	コ	ー	ン	10
	や	さい	の	か	き		あ	ね	い	も	20	た	ぼ	ぎ	う	ず	0
	ふ	り	か	け	げ		は	が	い	ん	20	し	む	ま	ご	こ	10
							こ	ね	ん	ぎ	20	こ	た	し	お	う	8
							あ	み	し	そ	15	な	し	ね	あ	ぶ	0
							あ	わ	ほ	き	5	ふ	り	け	か	け	6
							あ	い	さ	い	13	ふりかけ（こんぶとおまっちゃん）					13
							や	ん	ム	ん	2						

638		19.5		18.4		507		2.0		137		0.33		0.44		21		1.8		4.0	
5 日 火	オーぶらんパン			黄	オーぶらんパン			60	赤	のうしゅくスー			6								
	ぎゅうにゅう			赤	いっことりオーぶらんパン			15	緑	ごぼうのかおりこまあえ			0								
	さつまいものポタージュ			黄	さつまいものポタージュ			40	緑	ちくばくわ			8								
				黄	ぶたにき			20	黄	こたけめ			17								
				黄	がまに			25	黄	なにくち			0								
				黄	さつまいも			25	黄	ききょう			30								
				黄	さつまいもベリすと			0.7	黄	ヤ			5								
				黄	バナセ			0.4	黄	ん			10								
				黄	なたねあぎ			2.6	黄	ホー			0								
				黄	むうにゅう			0.5	黄	し			10								
			黄	しゅう			0.02	黄	ごまクリームドレッシング			0									

642	23.9	19.2	366	1.9	281	0.80	0.74	28	2.6	6.8
6 日 水	ぎゅうにくとたけのこの	ぎゅうにくとたけのこの	黄	なし	な	な	な	な	な	0.
	たきこみごはん	たきこみごめ	黄赤緑	あ	な	な	な	な	な	45
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	う	う	う	う	う	う	10
	しお - メン	しお - メン	緑	ち	ち	ち	ち	ち	ち	20
	ぜリ	ぜリ	赤	う	う	う	う	う	う	35
			緑	す	す	す	す	す	す	20
			赤	こ	こ	こ	こ	こ	こ	4.
			緑	ぼ	ぼ	ぼ	ぼ	ぼ	ぼ	0.
			赤	ぜ	ぜ	ぜ	ぜ	ぜ	ぜ	0.
			緑	あ	あ	あ	あ	あ	あ	13

599	22.2	13.9	290	2.2	188	0.31	0.45	67	2.6	4.2	
7日木	コッペパン ぎゅうにゅう かいぱしスープ ポタのゴマソース	黄 赤 緑 緑 緑 緑	コッペパン ぎゅうにゅう かいぱしスープ ポタのゴマソース	2.2 188 0.31 0.45	67 2.6 4.2						
603	22.0	22.7	338	2.0	231	0.31	0.51	48	2.6	4.0	

献立表

營養三色(赤・綠・黃)食品名・可食量(g)	
赤	綠
黃	

8日金	しぎとさき	ろゆうわん	ごにふのら	はじおご	んゆるやきう	黄赤赤緑緑緑	しこといはたあうしけ	ろなくまおすく	ごめいふかさねお	はんじうげいぎうゆ	75 20 10 20 5 4 0.2 3	赤緑緑黄黄黄	さきごにしそみこ	わんばるんとりち	のわらむじこち	しらばうずんまうゆ	やきうばうずんまうゆ	大(日)	20 0.3 3 1 0.5 0.2 1 0
-----	-------	-------	-------	------	--------	--------	------------	---------	----------	-----------	--	--------	----------	----------	---------	-----------	------------	------	---

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食塩相当量 g	食物繊維 g
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
582	25.9	17.7	335	2.1	114	0.24	0.54	12	1.3	2.8

11月	むぎこはん	黄	むぎこはん	68	赤	ひじきとキャベツの	
	ぎゅうにゅう	黄	めむぎ	7	緑	サラダ	1.5
	ピリからにくじゃが	赤	おからにくじゃが	20	緑	ひゃんぱく	45
	ひじきとキャベツの	黄	ぶじにたん	60	緑	ひゃんぱく	5
	サラダ	緑	たんがいに	20	黄	ール	1.0
	ふりかけ	緑	まねぎ	30		とろん	12
			くさい	5		くちしょ	0.8
			くさい	10		いすく	2.5
			け	10		みすく	8
			と	1.5		しめ	0.2
		い	1		め	0.01	
		く	4	黄	あ	1.2	
		ち	0.2		ぶ	0.8	
		お	1.5		ら		
		あ	0.5	赤	け	1袋	
		ま			つ		
		ず			ば		
		こ					
		け					

584	19.2	13.5	362	4.0	286	0.45	0.46	51	3.4	5.7
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

[illegible]

609	25.4	23.1	318	1.9	244	0.29	0.48	30	2.9	4.0
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

13 日 水	あきのみかくごはん		あきのみかくごはん	65	赤黄緑	ぶさだににいこんくもんにゃぎそし	15
	ぎゅうにゆう	黄	めおにく	0.8	緑	たといんじにゃぎそし	20
	ごいりみそする	赤緑	りぼめうずんぎら	15	黄緑	たといんじにゃぎそし	25
	ヨ - グルト	緑	んじんあけおよくすはる	10	緑	たといんじにゃぎそし	10
		黄	たねあけおよくすはる	0.1	赤	たといんじにゃぎそし	5
		緑	ういりい	10		たといんじにゃぎそし	13
		黄	ういりい	10		たといんじにゃぎそし	2
		赤	ういりい	0.3		たといんじにゃぎそし	1
			ういりい	1.5		たといんじにゃぎそし	1

571	23.0	13.6	547	4.6	243	0.40	0.56	10	2.4	4.5
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

14日 木	コッペパン	黄 赤 赤 緑 緑 赤	コッペパン	60 20 20 30 5 10 4 0.1 0.01 3 15	緑	たにまねぎん	7
	ぎゅうにゅう		いっこりコッペパン		緑	にしんいた	10
	うずらたまごスープ		とうずらたまご		緑	しりナスもやし	25
	ぶたにくとやさいの		たにまんじぎん		緑	らう	5
	カレーいため		にまんじぎん		黄	にしたうが	0.5
	マーシャルピーンズ		こすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ	2
			しこしお		黄	け	1
			けずりぶ			さとう	1
			けずりぶ			かしーこ	0.2
			ぶたにくとやさいの			しお	0.2
			カレーいため			こ	0.02
			ぶたにくとやさいの			マーシャルピーンズ	
			カレーいため		黄	マーシャルピーンズ	1袋

607	24.1	24.8	379	2.4	323	0.39	0.57	14	2.8	4.1
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

[illegible]

今月の特別栽培農産物 さつまいも

献立の食材は、天候などの影響により
やむを得ず変更することがありますので
ご了承ください。

は大食器に入れます。