

学校給食だより

2021年9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

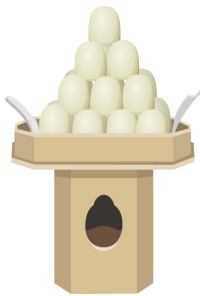
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

● 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)															
1日 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげどんぶり(ぐ) コーンとベーコンの いためもの	黄	むぎごはん	63	黄	こいくちしょうゆ	3	9日 木	コッペパン ぎゅうにゅう コーンたまごスープ まぐろのバーベキューソース	黄	コッペパン	60	黄	しこかな	0.01	16	2.6	3.6
		赤	あつあげどんぶり(ぐ)	20	赤	こいくちしょうゆ	2.5			黄	しこかな	0.01						
		赤	あつあげどんぶり(ぐ)	10	赤	こいくちしょうゆ	0.2			黄	しこかな	0.01						
		黄	あつあげどんぶり(ぐ)	15	黄	こいくちしょうゆ	0.01			黄	しこかな	0.01						
		黄	あつあげどんぶり(ぐ)	0.2	黄	こいくちしょうゆ	10			黄	しこかな	0.01						
2日 木	パイパン ぎゅうにゅう ささみとやさいのスープ ポークビーンズ	黄	パイパン	60	赤	ポークビーンズ	10	10日 金	しろうごはん ぎゅうにゅう すましじる とりかいたすの でんがくふう ふりかけ	黄	しろうごはん	70	赤	となあ	30	21	2.1	3.3
		赤	ささみとやさいのスープ	15	赤	ポークビーンズ	40			黄	となあ	10						
		赤	ささみとやさいのスープ	30	赤	ポークビーンズ	30			黄	となあ	7						
		赤	ささみとやさいのスープ	10	赤	ポークビーンズ	1			黄	となあ	3						
		黄	ささみとやさいのスープ	0.3	黄	ポークビーンズ	0.5			黄	となあ	3						
3日 金	しろうごはん ぎゅうにゅう とうがんじる かつおのごまあげ ひじきばっば	黄	しろうごはん	70	緑	こいくちしょうゆ	3	13日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう こめこなつやさいのカレー ドレッシングサラダ	黄	げんまいごはん	63	緑	こめこな	13	65	2.1	4.4
		赤	とうがんじる	10	緑	こいくちしょうゆ	0.5			黄	こめこな	0.8						
		赤	とうがんじる	5	緑	こいくちしょうゆ	0.5			黄	こめこな	0.2						
		赤	とうがんじる	20	緑	こいくちしょうゆ	3			黄	こめこな	0.01						
		赤	とうがんじる	10	緑	こいくちしょうゆ	0.2			黄	こめこな	0.01						
6日 月	しろうごはん ぎゅうにゅう さといもと ぶたにくのいために きゅうりのにくみそかけ	黄	しろうごはん	70	黄	みなりねあぶら	0.5	14日 火	オーぶらんパン ぎゅうにゅう ワントンスープ ゴーヤとコーンのかきあげ りんごジャム	黄	オーぶらんパン	60	緑	にた	10	25	2.7	5.1
		赤	さといもと	20	黄	みなりねあぶら	0.2			黄	にた	15						
		赤	さといもと	0.5	黄	みなりねあぶら	0.3			黄	にた	15						
		黄	さといもと	0.5	黄	みなりねあぶら	25			黄	にた	5						
		黄	さといもと	0.5	黄	みなりねあぶら	50			黄	にた	7.5						

[illegible]

今月の特別栽培農産物

じゃがいも（メークイン）

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。

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。