

学校給食だより

2021年12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
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

[illegible]

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)									
14日 △火△	コッペパン ぎゅうにゅう ★かぶのクリームシチュー きりぼしだいこんの ごまドレッシング マーシャルピーンズ	黄	◆コッペパン いっごりコッペパン	60	黄	なたねあぶら のうしゆくスープ	1	20日 △火△	しろごはん ぎゅうにゅう ★かぼちゃのみそしる さかなのわふうあんかけ	黄	◆しろごはん こめ	75	黄	さけ しお	2												
		赤	◆かぶのクリームシチュー		赤	◆きりぼしだいこんの ごまドレッシング	6			赤	◆かぼちゃのみそしる		黄	こしょう	0.01												
		緑	バラベーコン	10	緑	サラダチキン	10			緑	いなかあげ	10	黄	かたくりこ	8												
		黄	たまねぎ	40	赤	きりぼしだいこん	4			赤	とうふ	20	黄	なたねあぶら	6												
		黄	じゃがいも	20	緑	キャベツ	30			緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	5												
		緑	かぶ	40	緑	にんじん	8			緑	かぼちゃ	20	緑	たまねぎ	10												
		緑	かぶのは	3	緑	こいくちしょうゆ	2			緑	きりぼしだいこん	2	緑	さやいんげん	5												
		黄	にんじん	20	黄	さとう	0.8			赤	あおねぎ	5	黄	うすくちしょうゆ	2.5												
		黄	こむぎこ	4	黄	しろごま	2			赤	あわせみそ	13	黄	みりん	1.5												
		赤	マーガリン	4	黄	こめず	1.2			赤	けずりぶし	3	黄	さとう	0.2												
赤	ぎゅうにゅう	20	黄	こめあぶら	1	赤	◆さかなのわふうあんかけ		赤	ほき	50	黄	かたくりこ	1													
赤	こなチーズ	2	黄	◆マーシャルピーンズ	1袋	赤			赤			黄	けずりぶし	0.4													
赤	しお	0.4	黄	マーシャルピーンズ	1袋	黄			黄			黄															
赤	こしょう	0.01	黄			黄			赤			黄															
熱量 -kcal- 696				蛋白質 g 23.1	脂肪 g 29.6	カルシウム mg 435	鉄 mg 1.8	ビタミン A μg 303 B1 mg 0.34 B2 mg 0.53 C mg 38		食塩相当量 g 2.6		食物繊維 g 6.3	熱量 -kcal- 655				蛋白質 g 25.5	脂肪 g 19.1	カルシウム mg 338	鉄 mg 2.3	ビタミン A μg 210 B1 mg 0.22 B2 mg 0.47 C mg 16		食塩相当量 g 2.0	食物繊維 g 3.2			
15日 △水△	ミネラルごはん ぎゅうにゅう ★ごもくうどん ゼリー	黄	◆ミネラルごはん こめ	65	赤	とりにく	10	21日 △火△	コッペパン ぎゅうにゅう ★はくさいスープ ハンバーグ デザート	黄	◆コッペパン いっごりコッペパン	60	黄	たまねぎ	20												
		赤	ほしちらしかまぼこ	6	緑	いなかあげ	10			赤	◆はくさいスープ		黄	なたねあぶら	0.5												
		赤	ちりめんじゃこ	6	緑	はくさい	45			赤	とうふ	20	黄	パンこ	4												
		緑	しょうが	1.5	緑	にんじん	5			緑	にんじん	45	緑	マッシュルーム	6												
		赤	だしこんぶ	1	緑	あおねぎ	5			緑	はくさい	5	緑	パセリ	0.6												
		赤	みりん	0.5	緑	うすくちしょうゆ	6			緑	こまつな	15	緑	ケチャップ	2.5												
		赤	うすくちしょうゆ	3	赤	しお	0.3			黄	はるさめ	3	黄	テミク [®] ラスソース	10												
		赤	しお	0.4	赤	だしこんぶ	0.5			黄	うすくちしょうゆ	4	黄	ウスターソース	0.6												
		黄	◆ごもくうどん		赤	けずりぶし	2			赤	しお	0.1	黄	とんかつソース	0.6												
		黄	うどん	60	赤	◆ゼリー	1こ			赤	こしょう	0.01	黄	のうしゆくスープ	1.5												
黄			赤	みかんゼリー	1こ	赤	けずりぶし	3	黄	しお	0.2																
黄			赤			赤	◆ハンバーグ		黄	こしょう	0.02																
黄			赤			赤	ぎゅうミンチ	30	黄	さとう	0.4																
黄			赤			赤	ぶたミンチ	30	黄	◆デザート																	
黄			赤			赤	たまご	5	黄	おこめでガトーショコラ	1こ																
黄			赤			赤			黄			黄															
570				20.9	11.8	383	2.4	159	0.24	0.40	31	3.0	2.3	754				30.5	30.9	366	3.4	176	0.48	0.62	20	2.9	4.7
16日 △木△	こくとうパン ぎゅうにゅう ★チンゲンサイのスープ じゃがいもとソーセージの ナ°リタ°ふういため	黄	◆こくとうパン こくとうパン	60	赤	◆じゃがいもとソーセージの ナ°リタ°ふういため		22日 △水△	しろごはん ぎゅうにゅう ★こめコレーシチュ ドレッシングサラダ ふくじんづけ	黄	◆しろごはん こめ	75	黄	しお	0.1												
		赤	◆チンゲンサイのスープ		赤	ナ°リタ°ふういため	20			赤	◆こめコレーシチュ		黄	こしょう	0.01												
		赤	とうふ	20	黄	フランクフルト	70			赤	ぎゅうにく	20	黄	なたねあぶら	1												
		緑	たまねぎ	30	黄	じゃがいも	10			赤	あかワイン	2	黄	のうしゆくスープ	6												
		緑	ホールコーン	15	緑	たまねぎ	30			赤	たまねぎ	40	黄	◆ドレッシングサラダ													
		緑	チンゲンサイ	20	黄	ピーマン	10			黄	なたねあぶら	0.3	緑	キャベツ	50												
		緑	うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	0.3			黄	じゃがいも	50	緑	ホールコーン	10												
		緑	しお	0.1	黄	ケチャップ	3.5			黄	にんじん	20	緑	にんじん	10												
		緑	こしょう	0.01	黄	ウスターソース	4			黄	にんじん	0.1	緑	しお	0.1												
		緑	けずりぶし	3	黄	こしょう	0.01			黄	しょうが	0.7	緑	こしょう	0.01												
黄			黄			黄	うすくちしょうゆ	0.8	緑	サウザント [®] ドレッシング	7.5																
黄			黄			黄	こめコレール	13	緑	◆ふくじんづけ																	
黄			黄			黄			黄	ふくしんづけ	10																
黄			黄			黄			黄			黄															
612				22.9	16.9	350	1.8	119	0.41	0.50	45	3.2	4.7	654				19.1	18.2	286	1.8	299	0.28	0.45	47	2.3	4.6
17日 △金△	しろごはん ぎゅうにゅう ★ぶたにくしょうがに キャベツとはるさめの あえもの こんぶのつくだに	黄	◆しろごはん こめ	75	赤	◆キャベツとはるさめの あえもの		23日 △火△	しろごはん ぎゅうにゅう ★ぶたにくしょうがに キャベツとはるさめの あえもの こんぶのつくだに	黄	◆しろごはん こめ	75	黄	しお	0.1												
		赤	◆ぶたにくしょうがに		赤	ちくわ	10			赤	ぎゅうにく	20	黄	なたねあぶら	1												
		赤	ぶたにく	15	黄	さとう	1			赤	あかワイン	2	黄	のうしゆくスープ	6												
		緑	しょうが	1.5	黄	うすくちしょうゆ	2			赤	たまねぎ	40	黄	◆ドレッシングサラダ													
		緑	にんじん	20	黄	キャベツ	50			赤	じゃがいも	50	黄	キャベツ	10												
		緑	たまねぎ	40	黄	はるさめ	3			赤	にんじん	20	黄	ホールコーン	10												
		緑	いたこんにゃく	20	黄	しろごま	2			赤	しょうが	0.7	黄	しお	0.1												
		黄	じゃがいも	60	黄	こめず	2.3			赤	うすくちしょうゆ	0.8	黄	こしょう	0.01												
		黄	さやいんげん	5	黄	こめあぶら	0.5			赤	こめコレール	13	黄	サウザント [®] ドレッシング	7.5												
		黄	こいくちしょうゆ	2	黄	◆こんぶのつくだに				赤	◆ふくじんづけ		黄	ふくしんづけ	10												
黄	うすくちしょうゆ	1.5	赤	こんぶつくだに	7	赤			黄			黄															
黄	そとう	1.5	赤			赤			黄			黄															
黄	なたねあぶら	0.5	赤			赤			黄			黄															
黄	しお	0.2	赤			赤			黄			黄															
黄	こしょう	0.01	赤			赤			黄			黄															
586				19.4	12.4	318	1.8	228	0.40	0.44	49	1.9	4.7	654				19.4	12.4	318	1.8	228	0.40	0.44	49	1.9	4.7