## 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 学校給食だより コッペパン ιŠί コッペパン いっこどりコッペパン 60 赤 L١ か 20 ぎゅうにゅう とうふとえのきの 苗 なたねあぶら 0.3 にんじん とうふとえのきの ح ベ w 20 緑 + ιšι ャ 40 摂津市学校給食会 2021年12月 サリナスもやし 日 赤 まぼこ 10 緑 15 とんかつソース きそ ウスターソース 緑 えのきたけ 10 5.6 赤色の食品 血や肉、骨をつくる 緑 まっな 15 黄 なたねあぶら 1 栄養三色 うすくちしょうゆ お 肉、魚、卵、豆、乳、海藻類 う お 0.2 £ 0.01 けずりぶし 3 緑色の食品 体の体調をととのえる き そば ちゅうかめん 45 緑黄色野菜、淡色野菜、果実類 食塩相当量 食物繊維 執量 蛋白質 脂肪 カルシウム 紩 9 3 黄色の食品 熱や力のもとになる -kcal-A μg B1 mg B2 mg C mg 17.3 229 0.41 0.51 穀類、いも類、砂とう類、油脂類 だいこんごはん まい も だいこんごはん 3 め 60 10 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) ぎゅうにゅう あぶらあげ 赤 5 黄 む ぎ 15 ちりめんじゃこ さばのピリッとジャン しろごはん す いと 1tЛ 緑 だ いこん 20 お 0.2 ぎゅうにゅう けんちんじる ぎ あわせみそ うすくちしょうゆ 3 赤 13 いなかあげ 10 緑 ょ が けんちんじる 水 お ıŠ١ 20 緑 に 0.5 いと ゼ IJ h さばのピリッとジャン緑 20 黄 3 ぶどうゼリー いなかあげ 10 緑 L\* 10 ゖ 1.5 ず いたこんにゃく 10 め 2 こいくちしょうゆ 4.5 か ιŠί の は 5 つ な 15 うすくちしょうゆ 4 トウバンジャン 0.1 じ 10 3.1 175 0.24 0.39 31 ずりぶし 3 15 19.0 13.2 蛋白質 脂肪 カルシウム 9 3 食塩相当量 食物繊維 mg A μg B1 mg B2 mg C mg 2.4 215 0.26 0.55 12 -kcal-いっこどりコッペパン うすくちしょうゆ 60 0.8 ぎゅうにゅう う が オニオンスープ 0.5 オーぶらんパン L 0.02 オーぶらんパン ずらたまご ゖ 20 さ 0.8 オニオンスープ いっことりオーぶらんバン 60 黄 なたねあぶら ま ね ぎ 30 黄 かた くりこ ぎゅうにゅう りにくの のうしゅくスープ かつおのしょうゆ緑 んじん 10 黄 じゃ がいも 50 B デミグラシチュ-ドレッシングサラダ とりにくの サリナスもやし 15 5 カリフラワー 1) に 20 緑 10 タレからめ 木 キャベッにんじん チンゲンサイ なたねあぶら ゃがいも 10 黄 5.5 じ 60 緑 45 デミグラシチュー ぎ 40 紀 5 うすくちしょうゆ 4 緑 にんにく 0.1 ドレッシングサラダ なたねあぶら 0.3 緑 木 10 0.1 緑 ぁ お ね ぎ じ 20 お 0.1 うすくちしょうゆ 0.01 2 ベビーチーズ セ 1 Ŧ 0.0 のうしゅくスープ 黄 ð う 8 ガリン ちゅうかドレッシング 10 かつおのしょうゆ み 6 む ぎ こ チャップ マトピューレ ベビーチーズ 4 タレからめ ご あ ぶ 苗 クリームチーズ 0.3 9 赤 635 30.0 21.3 2.5 271 0.31 0.58 35 2.8 3.6 4 5 ラスソース げんまいごはん 8 げんまいごはん め なたねあぶら #3 0.4 ぎゅうにゅう けずりぶし 2.0 277 0.72 0.71 58 3.2 6.8 げん まい 677 24.6 23.6 10 0.3 め し さといもとぶたにくの キャベツとハムの う め さといもとぶたにくの なたねあぶら λħ 60 黄 1 1 ごまずあえ いために ぎゅうにゅう黄 げ ま はくさいのみそしる 5 い た め に 赤 ぶたに < 20 赤 71 /\ 10 10 < に 25 赤 いなかあげ 10 H 0.5 緑 + ベ 50 はくさいのみそしる緑 lΒ キャベツとハムの 17 緑 20 うすくちしょうゆ 0.5 緑 じ h h 10 め 0.3 緑 ぎ 20 ヨ - グルト 金 ごまずあえ 黄 ح う <del></del> といも 40 黄 ⇉ じ ん ね ぎ さい 10 緑 30 τ 20 うす くちしょうゆ 2 10 緑 お ぎ お ぁ ひじきぱっぱ ぅ わせみ んじん 20 め ず ۲ 2.2 赤 ぁ 13 ゖ ぼ - ク b 40 黄 ご まあぶら 0.9 まねぎ うすくちしょうゆ 3.3 3 緑 さやいんげん 5 黄 3 2 こいくちしょうゆ 2.2 赤 ヨーグルト( 2.4 | 181 | 0.27 | 0.63 | 18 | ۲ ひじきぱっぱ 1.6 633 24 7 16 7 ひじきぱっぱ こいくちしょうゆ 1.7 はん 0.5 しろごはん うすくちしょうゆ 1.7 め 75 緑 さやいんげん 10 589 24.0 14.1 4.2 301 0.56 0.46 31 ぎゅうにゅう まし じ 緑 10 じん う はん し しろごはん 10 苗 すましじる 75 ð 0.3 1Š1 うすくちしょうゆ 20 1.5 ぎゅうにゅう かきたまじる IJ ひじきとひきにくの緑 30 なたねあぶら ごま あ ぶ ら 20 黄 かたくりこ ね ぎ 0.3 赤 ح う ιŠι 20 黄 かきたまじる ぎ お ね い た め に 緑 あ 5 0.2 赤 ま ご 20 黄 なたねあぶら 6 あじのなんばんづけ 緑 4 月 だいず うすくちしょうゆ あおねぎ つなだいず 0.2 赤 ħ١ 13 #3 hi ね ぎ うすくちしょうゆ 緑 た 30 ŧ 4.5 ふりかけ ιŠί 3 れいとうだいず 10 赤 섫쿤 ま つ な 10 め ਰੁੱ 3 ひじきとひきにくの にんじん うすくちしょうゆ 4 黄 めに うが L١ た 0.2 けずりぶし 3 3 4 き うすくちしょうゆ 1.2 ふりかけ ぎゅうミンチ 15 黄 あじのなんばんづけ 0.6 ح アジフィーレ 1枚 野菜と雑穀のふりかけ 1袋 618 24.7 19.1

		献	立	₹	Ę			栄	養	三1	놀(	赤	•	緑	・責	<b>責</b> ) ′	食品	品名	<u>ج</u>	豆	J食	(量	(g)				献	3	Ż	表			Ä	令養	三1	色(	赤	• 緑	・貴	专)1	食品	品名	·ī	可食	量	(g)	
14日 火	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	コ ッ ゅいぶのかき ブロ まマーシ	うけん	く に ムシ だい	パゆノチ・コシ	) コー : ん( ン!	すががあるが	专示录查录录表查示示	コいかバたじかかにこマ	ツこのラ ま ぶんむー	ペジリベ が ガうチ	ハ コッ ム: - ね	パペチーき ましんここ	ノ パユン: も : , . , . , う ズ		黄	なのき、サきキにこさしここ	たうり	おいしまきりぼ ヤんく ろま	ゆうだい しゅう しゅう   あくだい チたべ じしゅこ	うくいかく ぎくじょうごぶず	ぶールントこツんう まららこの シント	プ プ ブ ブ 11 3 8 0 0 2 1 1.	33 30 4 00 8 8	20日月	ੀ ਹੋਂ ਹੋਂ	ぎょいきか	ろ ゆ ぎち	ご う ゃの かわご	) に に のみ ふうぶ	す / ゆ そし	う しる かけ	黄赤赤	しこかいとたかきああけざほ	ろ ちな まぼぼおわず	ごとのかう はごし せりかる	は そあふ はちだはみぶ	んしげいぎゃこぎそしか	75 10 20 20 20 2 5 13 3	黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄	さしこかなにたさうみさかけ	たたがすべ	くねいまいちりとくり	けおよ あじねんし うりんしょんきり	うこらんぎんりこし	0. 0. 1 1	2 .2 .01 .3 .5 .5 .5 .5 .5
									z	し		ょ	う	- 1	0.4	黄			ファ ファ			, ファ , ス・	^   14	÷		al-		g	_	l	g		mg		mg	A	μg			B2 mg	$\overline{}$	mg	DRY	g		g	
-k	热量 cal- 596	蛋白 (23 ミネ	.1	2	脂肪 g 29.6 ご l	6	から 43 ひ す	g 35		鉄 mg 1.8 ネラ	; JL	Α μς 303 , ご め	g	ピ B1 m 0.34	g E	シ 32 mg D.53 赤 赤	ع ا	38	1)	2.  C	g .6	量 fi く げ	g 6.3	0	6	큳	] <u>§</u> 1	ф	ぺう		Þ	ンう	338	11:	っこと く さ	ペピリ:		ン ペパン ー プ	60	0.47 緑黄黄緑	たなパ	た	た ね ン	あ ふ	ぎょら	4	0
15日水	-	ぎゅごも	うくリ	にう		。う : ん ·		示 示 录 示	ほちしだみうし	すく	らんこりち	かじったしお	やが, んう	こ ぶ ゆ	6 6 1.5 1 0.5	緑緑緑赤	はにあうしだけ	ਂ ਰ ਂ	くんおく しず	さじねしお	5 コ ンよ お ん	いんぎう ぶし		3 .	21 日 火	J			バ	· ^ -		ッ グ -	緑緑緑黄	にはこはうしこ	んくまるく し	し る ち る	じさつきしおょ	んいなめう う	0.1	緑	バケテウとのし	チミスんう	セヤ・・・	ッパソソス	) / プ / - ス 	0. 2. 1 1 0. 3 0. 7 1. 0.	.5 0 .6 .6 .5
5	570 5	20 = <	۲	う		゜ン	吉	き 33	ここ	2.4 < <	<u>ا</u> ك	159 う。	パパ	0.24 ン ン	60 4 (		) ( ئا <del>ز</del>	・カ 31 っがい	ハもる	v 3. とソ ふこ	.0 -セ うし	こうご	2.3 カ										赤赤赤	ぎ	ゆた	う ミ ま	ー ミン ン	/ チ チ	30 30 5	黄		: : +	と f でガト		ト ョコ:		.4 ت
16日	=	- チンゲ じゃがい ナポリ	<b>ン</b> ち	ナ <b>イ</b> ( ソー	の <i>フ</i> セー	<b>スー</b> ジの	プ ポ **	示 录	とたホ	ゲンまーン	うル	ね コ	ハ・カーサーサ	シ	20 30 15 20	赤黄緑緑黄	ノじたヒな		。 ; ま ー	が お マ	۱۱ ع ۲	ルもぎンら	2 7 3 1	0 0 0	7		ا څ	ゆ	ごう	  こ	ゅ	んう	黄 赤	し ここぎ	3.4 ろ りこえ ゆ	ご と ウレ-	176 は め ーシ:	ー ん チュー	75	黄	しこな	た	, ね	ある	う		.1
									うしこけ	すく し ず	ちり	しょ お ょ ~ ふ	ょう	ゆ	4 0.1 0.01 3		ケウしこ	ス	£ .	ヤ ー お	ッ ソ う :	プ - ス う	3. 4 0. 0.	5 2 01	22 日 水	ŀ	ドレ	ノツ	シン	ーシ ノグ ん	サラ	ラダ	緑黄黄	あたなじ	かまたゃ	ワ ね る が	イ ね あ ぷ	ンぎらも	2 40 0.3 50	緑緑緑	ドキホに	レッ ・ † ・ <i>f</i>	シンル	/グサ ベ コ <b>-</b> じ	ナラタ ツ - ン ん	ダ 5 1 1	0
	i	<u>  22</u>   ろぎゅ ぶたに	う :く		ゅう	んっき	すったが	专示录	しこぶがし	1.8 ろ こに た ょ	<del>ت</del> د ر	めょにう	うかくか	がに	75 15 1.5	赤	け キ ち	ヤ/ あ	えく	り とは -	はる: も れ	し さめ(	1.7 1.1 1.1	3	6	54		19.	1	18	3.2		緑緑 286	=	めこ	ちり	こ う しょ レー	んくがうゆ 0.2	13	緑	ısı ısı	) ซ ๋ ๋ < ๋ <	ント・じし	h =	ブ け ブ け		01 . 5 0
17 日 金		キャベ あ こんご	え	ŧ	5	တ	がします。	录章	にたいじ	ん ま た ゃ	こんが	じ ね , に , い	ん き ゃ	, ; く も					く * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	ちし べきこ		うツめま	5 3 2	0 8			•					-															_
5	586	19	.4		12.4	1	声		ここうそなしこ	いくすくたこし	たちとな	んしし あおょ	い きう ぶ う	かゆら	2 1.5	黄赤	נונונו	์ เก	まっ	, あ かつ	, ぶっく く	, ら だに だに	0.	5																							

2 1日(火)はクリスマス献立です。 手作りハンバーグやデザートが出るので 楽しみにしていてくださいね。

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。

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。