

学校給食だより

2022年1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)																										
13日 △木△	コッペパン ぎゅうにゅう ★ツナの クリームシチュー ほうれんそうと コーンのソテー	黄 60 赤 20 赤 5 緑 40 黄 50 緑 5 緑 20 緑 1 黄 4 黄 4 赤 20	◆コッペパン いっこりコッペパン ◆ツナの クリームシチュー まぐろかん パラベコン たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム クリームスイートコーン パセリ マーガリン こむぎこ ぎゅうにゅう	赤 2 黄 0.01 0.4 6 赤 15 緑 20 緑 10 緑 30 赤 0.1 0.01 0.5 0.5	こなチーズ こしょう しお なたねあぶら のうしゆくスープ ◆ほうれんそうと コーンのソテー フランクフルト ホールコーン にんじん ほうれんそう しお こしょう うすくちしょうゆ なたねあぶら	2 0.01 0.4 1 6 15 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5	熱量		蛋白質		脂肪		カルシウム		鉄		ビータミン				食塩相当量		食物繊維							
							-kcal-		g		g		mg		mg		A μg		B1 mg		B2 mg		C mg		g		g			
							707		22.0		21.4		297		2.1		266		0.42		0.47		41		2.5		5.4			
20日 △木△	ぎゅうにゅう ★こまつなスープ ササミの バーベキューソース	黄 60 赤 20 赤 10 緑 20 緑 10 緑 10 緑 15 4 0.1 0.01 3 黄 60	◆オーふらんパン (切れ目あり) いっこりオーふらんパン (きり) ◆こまつなスープ とうふ かまぼこ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし ◆ササミの バーベキューソース	黄 60 20 10 20 10 10 15 0.1 0.01 3 黄 60	ささみ しお こしょう こむぎこ みず なたねあぶら ケチャップ トマトピューレ とんかつソース マスタード さとう うすくちしょうゆ みず	1本 0.1 0.01 7 9 6 3.5 1.8 2.5 0.5 1.8 1 5.5	594		29.5		19.3		336		2.1		194		0.64		0.69		11		2.8		4.4			
14日 △金△	しろごはん ぎゅうにゅう ★すましじる ぶりのたつたあげ のりのつくだに	黄 75 赤 10 赤 20 緑 30 緑 10 緑 10 赤 5 4 3 赤 60	◆しろごはん こめ ◆すましじる かまぼこ たまご たまねぎ にんじん えのきたけ あおなづき うすくちしょうゆ けずりぶし ◆ぶりのたつたあげ ぶり	緑 2 1.5 2 0.5 10 3.2 1袋	しょうが うすくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ なたねあぶら ◆のりのつくだに のりつくだに	2 1.5 2 0.5 10 3.2 1袋	695		28.4		24.8		269		4.5		206		0.30		0.57		8		1.6		1.9			
17日 △月△	アルファかまい ぎゅうにゅう ★おでん ふりかけ	黄 60 赤 25 赤 20 赤 25 黄 35 黄 20 緑 40	◆アルファかまい アルファかまい ◆おでん うずらたまご ごぼうてん あつあげ じゃがいも いたこんにやく だいこん	黄 1.5 1 1 3 1 0.7 1袋 1こ	そとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし ◆ふりかけ さけっぱ ◆ゼリー ピーチゼリー	1.5 1 1 3 1 0.7 1袋 1こ	673		24.0		24.8		315		2.5		198		0.26		0.55		12		1.9		2.8			
18日 △火△	こめことうにゅうパン ぎゅうにゅう ★オニオンスープ ひじきときのこの スパゲティ	黄 60 赤 10 緑 30 緑 10 緑 15 20 緑 4 0.2 黄 0.01 8	◆こめことうにゅうパン いっこりこめことうにゅうパン ◆オニオンスープ とりにく たまねぎ にんじん サリナスもやし こまつな うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ ◆ひじきときのこの スパゲティ	黄 18 赤 6 赤 0.6 緑 15 緑 6 緑 3 緑 3 緑 0.1 0.6 黄 0.3 1.2 0.2 0.01	スパゲティ パラベコン めひじき たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ あおなづき にんにく なたねあぶら さとう うすくちしょうゆ しお こしょう	18 6 0.6 15 6 3 3 3 0.1 0.6 0.3 1.2 0.2 0.01	587		24.9		19.3		310		2.0		253		0.40		0.47		17		2.7		2.3			
24日 △月△	むぎごはん ぎゅうにゅう ★あつあげ どんぶりのぐ てづくりみかんゼリー	黄 68 黄 7 赤 20 赤 10 赤 15 黄 0.1 黄 0.2 緑 1 緑 50 緑 10 緑 10	◆むぎごはん こめ おむぎ ◆あつあげ どんぶりのぐ あつあげ ぶたにく むぎえび かたくりこ なたねあぶら しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	黄 68 7 20 10 15 0.1 0.2 1 50 10 10	ほししいたけ はくさい なたねあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース かたくりこ しお こしょう ◆てづくりみかんゼリー みかんかん こなかんてん みず さとう みかんかじゅう	1 60 1 3 2 2.5 0.2 0.01 25 0.7 33 7 30	581		20.4		12.7		315		2.0		179		0.33		0.43		31		1.2		4.3			

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)									
25日 火 V	こくとうパン ぎゅうにゅう ★キャベツとつくねの スープ だいずとれんこんの サラダ	黄	◆こくとうパン	60	黄	オリーブオイル	0.7	28日 火 金 V	しろごはん ぎゅうにゅう ★だいこんの ぴかぴかに キャベツとちくわの にびたし きのこのつくだに	黄	◆しろごはん	75	赤	ちくわ	20												
			こくとうパン			のうしゆくスープ	8				緑	こめ		緑	キャベツ	40											
			◆キャベツとつくねの			◆だいずとれんこんの					黄	だいこんの		黄	サリナスもやし	10											
			スープ			サラダ					赤	ぴかぴかに		黄	しろごま	2											
			とりミンチ	30	赤	れいとうだいず	20				赤	ぶたにく	10		うすくちしょうゆ	0.7											
			しろねぎ	2	赤	ハム	10				赤	あつあげ	30		こいくちしょうゆ	1.2											
			しょうが	0.5	緑	れんこん	15				黄	だいこん	70	黄	そとう	0.4											
			しお	0.1		こめず	0.5				黄	いたこんにやく	15	黄	みりん	0.8											
			こしょう	0.01	緑	ホールコーン	10				緑	にんじん	10	黄	なたねあぶら	1											
			キャベツ	45	緑	にんじん	5				黄	かくぎりこんぶ	1		けずりぶし	0.1											
たまねぎ	15	黄	しろごま	2		なたねあぶら	0.5	赤	◆きのこのつくだに																		
トマトかん	10	黄	うすくちしょうゆ	1		そとう	1	赤	ちりめんじゃこ	8																	
パセリ	1	黄	なたねあぶら	1		みりん	1	緑	えのきたけ	10																	
ケチャップ	10		しお	0.1		うすくちしょうゆ	1	黄	さとう	1																	
しお	0.2		こしょう	0.01		こいくちしょうゆ	3		みりん	1																	
こしょう	0.01	黄	マヨネーズ	10		けずりぶし	0.5		こいくちしょうゆ	2																	
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ ² タミ ² ン A μg B1 mg B2 mg C mg		食塩相当量 g		食物繊維 g		熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ ² タミ ² ン A μg B1 mg B2 mg C mg		食塩相当量 g		食物繊維 g					
711		29.0	29.1	363	2.2	173	0.41 0.54 33	2.8	5.6	588		25.8	15.7	426	2.4	173	0.36 0.43 29	2.3	3.7								
26日 火 水 V	しろごはん ぎゅうにゅう ★さつまじる てづくりさつまあげ	黄	◆しろごはん	75	赤	◆てづくりさつまあげ	50	31日 火 月 V	いりだいずごはん ぎゅうにゅう ★しっぽくうどん わがし	黄	◆いりだいずごはん	65	緑	だいこん	25												
			こめ		赤	すりみ	0.8				黄	こめ		黄	さといも	20											
			◆さつまじる		赤	めひじき					赤	だいず		緑	にんじん	10											
			ぶたにく	20	緑	にんじん	5				赤	いなかあげ	7	緑	ほししいたけ	1.5											
			いなかあげ	10	緑	ごぼう	8				黄	あかみそ	0.6	緑	あおねぎ	5											
			さつまいも	20	黄	あおねぎ	5				黄	こむぎこ	2.3		みりん	1											
			だいこん	15	赤	あかみそ	0.6				黄	なたねあぶら	8		しお	0.2											
			ごぼう	10	黄	こむぎこ	2.3					なたねあぶら			うすくちしょうゆ	5											
			こめず	0.3	黄	なたねあぶら	8					しお	0.2	黄	なたねあぶら	0.5											
			こまつな	10		しお	0.2					こしょう	0.01	赤	とりにく	15											
あかみそ	13		こしょう	0.01				黄	うどん	60	黄	◆わがし	1														
にぼし	2							赤	あぶらあげ	5		さんしょくだんご	1														
703		26.1	21.7	337	2.5	151	0.39 0.43 16	3.0	3.1	694		23.2	15.0	310	2.3	235	0.30 0.44 10	2.4	4.3								
27日 火 木 V	パイパン ぎゅうにゅう ★ふゆやさいたつぷり ポトフ とうふのブラウニー	黄	◆パイパン	60	黄	◆とうふのブラウニー	8				◆ふゆやさいたつぷり	10															
			いっことりパイパン		黄	しょうしんこ	10																				
			◆ふゆやさいたつぷり		黄	ココア	3																				
			ポトフ			ベーキングパウダー	0.7																				
			フランクフルト	20	赤	とうふ	15																				
			はくさい	50	赤	とうにゅう	10																				
			にんじん	10	赤	さとう	10																				
			たまねぎ	25	黄	なたねあぶら	3.6																				
			かぶ	30	黄																						
			かぶのは	10																							
しお	0.5																										
こしょう	0.02																										
662		22.3	20.7	349	1.5	178	0.35 0.48 28	2.6	4.2																		

1月24日～28日は学校給食週間です。
今年のテーマは「手作り」です。
つくねやさつまあげなども手作りしています。
手作りをより感じられる献立としました。
楽しみにしててくださいね。

※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。