

学校給食だより

2021年7・8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)																																						
7月1日 木	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのスー さばのたつたあげ ひとくちチーズ	黄 赤 緑 緑 緑	コッペパン いっこどりコッペパン ほうれんそうのスー ぶたにく ほうれんそう にんじん たまねぎ ホールコーン うすくちしょうゆ しお こしょう	60 10 20 5 35 15 4 0.1 0.01	赤 緑 黄 黄 赤	のうしゆくスー さばのたつたあげ さば 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 ひとくちチーズ ひとくちチーズ	8 50 2 1.5 2 0.5 10 3.2 2	8日 木	コッペパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスー なすのミートグラタン	黄 赤 緑 緑 緑 赤 赤 緑	いっこどりコッペパン チンゲンサイのスー ショルダーベーコン たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし なすのミートグラタン ぎゅうミンチ ぶたミンチ なす	60 10 30 15 10 20 4 0.1 0.01 3 13 13 30	緑 緑 黄 緑 緑 黄 赤 黄	ズッキーニ たまねぎ にんにく なたねあぶら しお こしょう ケチャップ トマトかん とんかつソース ウスターソース さと こなチーズ パンこ	10 25 0.1 0.5 0.2 0.01 5 30 1 1 0.3 2 2																											
																熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミ				食塩相当量	食物繊維																
																733	29.7	32.9	449	2.6	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																
																2日 金	しろごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる キャベツとチンゲンサイの にびたし のりのつくだに	黄 赤 緑 黄 緑 赤	しろごはん こめ さつまいものみそしる ぶたにく はくさい さつまいも たまねぎ あおねぎ あわせみそ けずりぶし キャベツとチンゲンサイの にびたし	70 15 20 20 25 5 13 3	赤 緑 黄 黄 緑 黄 赤	いなかあげ キャベツ チンゲンサイ しろこま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん そとう けずりぶし のりのつくだに のりつくだに	15 40 20 2 1 1.5 1 0.5 0.2 1袋	9日 金	しろごはん ぎゅうにゅう B L Tみそしる ゴーヤのよせあげ ふりかけ	黄 赤 緑 緑 緑 赤 黄 黄	しろごはん こめ B L Tみそしる バラベーコン レタス トマトピューレ にんじん たまねぎ こいくちしょうゆ あわせみそ さと オリーブオイル けずりぶし ゴーヤのよせあげ むきえび	70 15 30 10 10 30 1.5 11 0.5 3 20	黄 緑 緑 赤 黄 黄	かたくりこ さけ たまねぎ かぼちゃ にがうり たまご こむぎこ しお こしょう みず なたねあぶら ふりかけ だいずふりかけ	0.5 0.5 15 20 5 10 0.2 0.01 5 12 1袋											
																																563	19.9	15.1	381	5.3	125	0.36	0.43	37	1.8	3.7
5日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ドレッシングサラダ ふくじんづけ	黄 黄 赤 緑 黄 緑 黄 緑 黄 黄	げんまいごはん こめ げんまい カレーシチュー ぎゅうにく たまねぎ なたねあぶら にんじん じゃがいも しょうが グリーンピース マーガリン なたねあぶら こむぎこ カレーこ カレーこ あかワイン	63 7 20 40 0.5 20 50 0.1 0.5 5 4 2 7 0.4 0.4 2	黄 黄 赤 緑 黄 緑 黄 緑 黄 黄	チャツネ ケチャップ とんかつソース ウスターソース うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら のうしゆくスー ドレッシングサラダ えだまめ キャベツ にんじん しお こしょう ちゅうかドレッシング ふくじんづけ ふくしんづけ	2 1 2.5 2.5 1 0.2 0.01 1 6 10 55 5 0.1 0.01 10 10	12日 月	しろごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎゅうにくとピーマンの いためもの	黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤	しろごはん こめ みそしる いなかあげ れいとうとうふ たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ あわせみそ にぼし ぎゅうにくとピーマンの いためもの ぎゅうにく	70 10 20 25 20 5 5 13 2 20	緑 緑 緑 緑 緑 黄 赤 黄	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン ごまあぶら さけ あかみそ うすくちしょうゆ さと しお こしょう	0.5 0.5 35 8 8 5 1 1 3 1 0.1 0.01																											
																																670	20.5	20.3	294	2.2	266	0.34	0.45	52	2.4	5.3
																																560	20.4	15.8	329	2.5	132	0.21	0.42	47	1.8	3.1

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)										
13日 火	こくとうパン ぎゅうにゅう オニオンスープ キムチスバゲティ			黄 赤 緑 緑 緑	こくとうパン こくとうパン オニオンスープ うずらたまご たまねぎ にんじん サリナスもやし チンゲンサイ うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ			60 20 30 10 15 10 2.5 0.1 0.01 8	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄	キムチスバゲティ スバゲティ ぶたにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ はくさいキムチ はくさいキムチ にんじん にんじん こまつな こいくちしょうゆ なたねあぶら ごまあぶら			15 15 0.5 0.5 9 9 10 10 10 1 0.3 0.3	8月27日 金	しろごはん ぎゅうにゅう かきたまじる さかなのわふうあんかけ			黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤	しろごはん こめ かきたまじる れいとうとうふ たまご にんじん たまねぎ こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし さかなのわふうあんかけ あかうお さしお			70 20 20 10 25 10 4 3 50 2 0.2	黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄	こしょう かたくりこ なたねあぶら にんじん たまねぎ さやいんげん うすくちしょうゆ みりん さと かたくりこ けずりぶし			8 6 5 10 5 2.5 1.5 0.2 1 0.4	0.01
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g		加減 mg	鉄 mg	ビータミン			食塩相当量					食物繊維													
	A μg	B1 mg	B2 mg		C mg	g				g																		
	607	25.1	17.8		345	2.1	363			0.36	0.55	18			3.6	3.7												
14日 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ひじきのげんきに			黄 黄 赤 黄 緑 緑 黄 緑 黄 黄	むぎごはん こめ おおむぎ ぶたじゃが ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん なたねあぶら そとう こいくちしょうゆ みりん しお こしょう			63 7 7 20 60 40 20 20 10 0.5 1.8 4 0.5 0.2 0.01	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄	けずりぶし ひじきのげんきに いなかあげ れいとうだいず めひじき にんじん れんこん こめず うすくちしょうゆ そとう みりん なたねあぶら けずりぶし			0.5 10 20 3 5 10 0.3 3 2 1 0.3 0.3	30日 月	しろごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそ あきなすのいためもの			黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤	しろごはん こめ たまねぎのみそ れいとうとうふ いなかあげ たまねぎ にんじん サリナスもやし こまつな あわせみそ にぼし あきなすのいためもの ぶたにく			70 20 20 10 30 5 10 13 2 15	緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	にんじん たまねぎ なす ピーマン うすくちしょうゆ さけ オイスターソース ごまあぶら しろごま かたくりこ なたねあぶら しお こしょう			10 20 30 5 2 1 1 0.3 3 0.5 1 0.1 0.01	1.7
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g		加減 mg	鉄 mg	ビータミン			食塩相当量					食物繊維													
	A μg	B1 mg	B2 mg		C mg	g				g																		
	600	24.1	18.9		305	1.8	255			0.21	0.48	10			1.6	1.7												
602	22.3	15.3	349	2.5	275	0.46	0.46	34	1.7	7.1	557	20.1	16.4	372	2.8	217	0.36	0.43	17	1.8	3.8							
15日 木	アップルパン ぎゅうにゅう サンラータンふうスープ かつおのしょうゆ タレからめ			黄 赤 緑 赤 緑 緑 黄 黄	アップルパン いっことりアップルパン サンラータンふうスープ ぶたにく たまねぎ もずく にんじん チンゲンサイ しょうが うすくちしょうゆ ごまあぶら こめず らーゆ のうしゆくスープ かつおのしょうゆ タレからめ			60 10 30 15 10 20 0.6 4 0.5 0.8 0.1 8	赤 緑 黄 黄 黄 緑 緑 黄 黄	かつお うすくちしょうゆ しょうが さけ かたくりこ じゃがいも あかピーマン なたねあぶら にんにく あおねぎ うすくちしょうゆ さと みず ごまあぶら			40 0.8 0.5 0.8 4 5 50 5.5 0.1 1 2 1.8 6 0.3	31日 火	オーぶらんパン ぎゅうにゅう しるビーフン ジャガジャガゴーヤ ヨ－グルト			黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑	オーぶらんパン いっことりオーぶらんパン しるビーフン ぶたにく ビーフン にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ うすくちしょうゆ			60 15 7 10 10 30 0.5 5 10 4	赤 黄 緑 黄 黄 赤	けずりぶし ジャガジャガゴーヤ バラベーコン じゃがいも にがり しお こしょう なたねあぶら マヨネーズ ヨ－グルト			2 7 10 0.1 0.01 1 10 1	1
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g		加減 mg	鉄 mg	ビータミン			食塩相当量					食物繊維													
	A μg	B1 mg	B2 mg		C mg	g				g																		
	694	24.6	25.1		400	5.9	179			0.84	0.78	40			2.4	5.4												
16日 金	なついろピラフ ぎゅうにゅう いんげんのカレー ヨ－グルト			黄 緑 緑 緑 赤	なついろピラフ こめ ホールコーン にんじん えだまめ だしこんぶ しお うすくちしょうゆ しるワイン バター いんげんのカレー とり しお カレー			60 12 8 10 0.3 0.9 1.6 1 1.5 20 0.1 0.1	緑 緑 赤 黄 黄 黄 黄 赤	にんにく たまねぎ にんじん いんげんまめ なたねあぶら カレー カレー こいくちしょうゆ かたくりこ しお こしょう のうしゆくスープ ヨ－グルト ヨ－グルト			0.5 50 20 15 0.5 0.25 0.25 4 1.5 0.2 0.01 8 1	585	23.0	13.7	548	4.8	298	0.34	0.55	12	2.5	6.4				
	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g		加減 mg	鉄 mg	ビータミン			食塩相当量															食物繊維			
	A μg	B1 mg	B2 mg		C mg	g				g																		
	667	29.7	20.3		306	2.1	195			0.39	0.54	36													2.7	3.9		

今月の特別栽培農産物 かぼちゃ

暑い夏がやってきました。

しっかり食べて、夏バテを防ぎましょう！

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。