栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 立 学校給食だより うすくちしょうゆ ごはん まめごはん め さ け 0.5 えんどう ぎゅうにゅう ð ゃ 赤 め 7) じ ₹ お 1.2 緑 Ü h 10 いなかみそしる いとこんにゃく 7 1+ 10 いなかみそしる 緑 れ h z h10 ひじきとぶたにくのいために 摂津市学校給食会 2021年5月 め 日 いなかあげ 10 0.2 しらたまだんご やいんげん 緑 れいとうもも 20 ð 5 水 ¥ 25 苗 なたねあぶら 0.5 ŧ ね 赤色の食品 血や肉、骨をつくる ۲ う は さ L١ 20 栄養三色 うすくちしょうゆ 2 じ hi 5 肉、魚、卵、豆、乳、海藻類 à ぁ お ね ぎ 5 ゖ 0.5 せみそ ਰੁੱ ぁ ゎ 13 10 緑色の食品 体の体調をととのえる ぼ し れいとうもも 1,-ぅ غ う 1こ ひじきとぶたにくのいために お 緑黄色野菜、淡色野菜、果実類 ミンチ 赤 ぶた 10 食塩相当量 食物繊維 熱量 蛋白質 脂肪 カルシウム 9 3 黄色の食品 熱や力のもとになる A μg B1 mg B2 mg -kcalmg 2.4 218 0.28 0.42 23 18.2 589 13.8 穀類、いも類、砂とう類、油脂類 しんじゃがとソーセージの ッペパン ッ いっこどりコッペパン オポリタンふういため 60 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) ぎゅうにゅう 立 やさいごもくスープ フランク フルト うパンうパン غ う ιŠι 20 じゃが いも お やさいごもくスープ 赤 くとうパン 0.01 ま 10 ね ぎ た 30 日 しんじゃがとソーセージの たく か IJ ぎ ぎゅうにゅう ーンたまごス 8 た ま 緑 20 10 20 なたねあぶら 3.5 ポリタンふういため緑 に 0.3 5 なたねあぶら h コーンたまごスープ緑 ぎ 30 うすくちしょうゆ 2.4 は < さ L١ 20 ャ ッ プ 2.5 バ h 10 ⇉ 1.8 ō ٦ な 10 日 まぐろのバーベキュソース ール \Box 20 4 6 くちしょうゆ お 0.2 お ぎ 5 黄 ぁ ね 1.5 お 0.01 ょ נו りんごペー _ スト Ξ 0.5 緑 7 う 0.01 タ うすくちしょうゆ 4 に h ープ 8 黄 朩 お 0.2 緑 う 0 1 22.5 23.2 1.8 209 0.40 0.50 47 3.4 0.01 緑 あ お ¥ 1.5 しろご はん はん ずり ぶし 3 め あ げ まぐろのバーベキュソース ぎゅうにゅう もずくとたまごの かん まぐろかくぎり 60 もずくとたまごの すま じる リナスもやし し 35 9 食塩相当量 食物繊維 ま ぼ すましじる 10 緑 h A μg B1 mg B2 mg C mg -kcalq g ま 20 緑 5 2.5 192 0.31 0.63 12 マーミナチャンプル-659 35.3 18.6 3.0 赤 20 お ゃ ごはん あ 1枚 < げ かやくごはん こんぶのつくだに縁 た ま ね ぎ 20 うすくちしょうゆ 0.9 め こいくちしょうゆ じ 10 お 0.1 ゙゙あ げ う ぎゅうにゅう 8 ۲ 1.5 なたねあぶら ぁ お ね ぎ 5 黄 うず 10 ŧ ぼ うすくちしょうゆ 4 こんぶのつくだに きつねうどん め 0.3 わ か め 2 ず りぶ し 3 赤 こんぶつくだに じ あ お ね うすくちしょ Н 緑 h 10 緑 ŧ IJ ゼ 14.4 11 2.8 2.2 277 0.23 0.50 2.0 緑 やいんげん うゆ 4.5 5 りぶし ij ず は ーソー 金 0.5 2 ゖ いくちしょうゆ め うすくちしょうゆ 1.5 赤 Ĺ 0.5 カレーシチュー うすくちしょうゆ IJ ぎゅうにゅう U お 0.2 2 ぉ 0.4 黄 ラフランスゼリ-ぎ ф う に < 20 し 0.01 カレーシチュー ιšί ¥ なたねあぶら h 0.3 ŧ ね 40 黄 っこん かん つねうどん _ ど ん のうしゅくス**ー**プ しっかりカミカミ なたねあぶら 0.5 6 しっかりカミカミ 60 h じ h 20 21.5 15.5 が 2.8 163 0.18 0.37 49 2.6 じ いも ドレッシングサラダ 2.6 ドレッシングサラダ 50 さばのピリッとジャン に は ん 日 に 0.1 Δ しろごはん うピ ふくじんづけ め 75 赤 ば 1±.Π キャベッホールコーン が 緑 0.5 緑 30 べいじる グ ゚゙ン 緑 月 ース ぎゅうにゅう 緑 5 10 に < ょ が マ ガ リン きりぼしだいこん 緑 3 せんべいじる 10 なたねあぶら 2 緑 h Ű h lΘ う 20 そ ۲ 3 7 赤 ţ; ぎ カットわかめ 0.5 さばのピリッとジャン け 緑 た ゖ 6 ð 1.5 カ 0.4 お 0.1 こ め ず こいくちしょうゆ 月 ねつ ぎ 10 2 0.4 し う こ 0.01 ょ ŧ な 緑 10 4.5 かワ 1 わふうドレッシング ぁ 2 10 じんづけ しんづけ おつゆせんべい トウバンジ 0.1 ふく ッ ャ ネ うすくちしょうゆ 10 IJ んか ス 2.5 266 0.40 0.46 704 21.8 21.2 40 2.0 ιŠί ッ 赤 かえり ちりめん 5 コッペパン 25.6 23.1 269 1.8 206 0.28 0.59 12 1.8 1.9 いっこどりコッペパン れいとうだいず コ ッ ペ パ ン いっこどりコッペパン うすくちしょうゆ コッペパン ほうれんそうと < ij ぎゅうにゅう かた 60 たまごのスープ 3 را ニオンスープ < た 10 ぎゅうにゅう ほうれんそうと ずらたまご なたねあぶら ーコン なたねあぶ 5 6 18 たまごのスープ h h くちしょうゆ オニオンスープ ぎ ま ね ャベツ た 日 がいも 黄 う 20 ۲ 旧 緑 35 10 けいにくのたつたあげぱ だいずとこうなごのあげに ね ぎ 20 サリナスもやし 15 0.2 火 いちごジャム ほうれんそう . こ ま つ な うすくちしょうゆ 火 20 こカ 0 01 キャベツソテー いちごジャム すくちしょうゆ 苗 いちごジャム 4 4 レ 0 05 レ お 0.2 お 0.2 ヵ 0.05 う 0.01 黄 なたねあぶら う 0.01 ょ のうしゅくスープ ずりぶし 8 だいずとこうなごのあげに けいにくのたつたあげ いも 40 2.0 228 0.31 0.55 31 3.2 3.9 658 25.4 21.4 456 3.6 281 0.32 0.55 33

献立表		食量(g) 献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)
日 あいしょうじる 水 さかなのホイルむし	大	ぶらしたいかに 2 は か がたにくしょうがに 2 は が でんしょうがに 2 はるさめの できます 15 水 は は な は か は か は か は か は か は か は か は か は	世
熱量 蛋白質 脂肪 カ	緑 あ お ね ぎ 5 かんきつドレ トシウム 鉄 ピ タ ミ ン 食塩作 mg mg A μg B1 mg B2 mg C mg g	9927 3	こいくちしょうゆ 2 黄 ご ま あ ぶ ら 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ふ り か け
コッペパン ぎゅうにゅう 20 日 ひじきスパゲティ 木 ヨ - グルト	し お 0.7 黄 さ と し こ し ょ う U 1 0.02	コン 6 き 0.6 ぎ 12 ル 6 じ 3 -kcal- g g g 582 19.5 12.7 に ぶら 0.6 う 0.3 ょうゆ 1.2 0.2 0.2 0.00 ルト 1.2 0.2 0.7 が り に ゆ う か が ばしらスープ	黄 そ と う 1.5 ひじきばっぱ 1こ
し ろ ご は ん ぎゅう にゅう ちゅうかスープ チンジャオロース	けしあにねじのマーしけーよあ ちね	ようゆ 1 ボ ら 0.5 く 0.3 ぎ 1 ん 10 こ 20 ン 10 り こ 0.5 ょうゆ 1 う 1 グ - ス 2 ぶ ら 0.5 ょうゆ 1 う 2 ぶ ら 0.5 ょうゆ 1 う 2 ぶ ら 0.5 ょうゆ 1 う 2 3 2 2 3 2 2 3 2 2 0 4 6 6 5 8 2 8 3 2 2 .0 4 6 6 5 8 6 6 5 8 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	縁 こ ま つ な 20 赤 さ で 20 赤 か 0.5 赤 こしょう 60 0.5 赤 こしょう 0.01 しょう 0.01 世 で 10 ぶ し な た ね あ ぶら 0.5 世 で 10 にゅう 10 で 10 が ラ タン ま マ カ ロ ニ 10 で 10 が ま で 10 で
565 22.4 16.2	<u>緑 し ょ う が 0.3 </u> 304 2.0 189 0.24 0.45 24 1.7 げんまいごはん こいくちし	ょうゆ 3 金	緑 た ま ね ぎ 30 緑 に ん じ ん 5 8緑 キ ャ ベ ツ 20 緑 た ま ね ぎ 10 84 15 10 10 10 10 10 10 10
ぎゅうにゅう 24 まつあげどんぶり(ぐ) 日 コーンとベーコンの 月 いためもの	68 7 20 10 1 1 1 1 1 1 1 1	ソース 2 2.5 0.2 0.01 -コンの 15 629 24.0 18.1 30	線 に ん じ ん 10 線 さやいんげん 5 5 線 あ お ね ぎ 5 か り ん 1.5 けずりがううあんがけまま 50 けずりがいし 3.0 対策のかぶうあんがけまま 50 けずりがいし 0.4 けずりがいし 0.4 17 2.0 3.0 10.4 17 2.0 3.0 10.4 17 2.0 10.4 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
632 22.8 19.6 マップルパン ぎゅうにゅう レタススープ コロソテー よ う が し	312 2.1 301 0.42 0.46 21 1.8 アップルバン のうしゅく 黄 いっこどリアップル() 60 ホ フラン 5 カ と う ふ 20 線 た ま ね た ま ご 15 線 え だ ま ね 縁 に ん じ ん 5 線 え だま	8 4.6 スープ 8 リテーツ 10 リト 15 ぎ 35 マン 5 め 10 ーン 20 ようゆ 0.3 う 0.01 ぶ 6 1	縁 こ ぼ う 20 赤 ひらてん 10 このず 0.3 にいくちしょうゆ 2.5 縁 にん じん 15 黄 さ と う 1 録 たまねぎ 20 縁 サリナスもやし 20 録 サリナスもやし 20 録 さやいんげん 5 のりのつくだに 1袋 きやいんげん 5 赤 のりつくだに 1袋 371 5.3 245 0.28 0.46 40 1.7 4.8

今月の低農薬野菜 さつまいも 5月12日のごはんは、旬のうすいえんどう をつかった豆ごはんです。 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。