

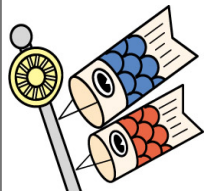
学校給食だより

2021年5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

[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)									
19日水	むぎごはん ぎゅうにゅう あいしょうじろ さかなのホイルむし	黄	むぎ	ごはん	68	赤	あな	かみ	そら	11	26日水	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 ふりかけ	黄	しろ	ごはん	75	けずりぶし キャベツとはるさめの あえもの ちくわ さとう うすくちしょうゆ キャベツ はるさめ こめず こまあぶら ふりかけ ひじきばっぱ	0.3									
		黄	お	めむぎ	7	赤	な	たね	あぶら	0.5			黄	こ	め	75											
		赤	あ	いしょう	15	赤	さ	さ	かなの	1			赤	ぶ	たにく	15											
		緑	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			赤	ぶ	たにく	15											
		緑	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			赤	ぶ	たにく	15			赤	ぶ	たにく	15					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄	あ	いしょう	10					
		黄	あ	いしょう	10	赤	さ	さ	かなの	1			黄	あ	いしょう	10			黄</								

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。