学校給食だより

	献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)
学校給食だより	しろごはん
一 一 大和 及 た ら ソ	
	ぶ た じ る 赤 ぶ た に く 10 緑 に ん じ ん 5
	_ 赤 ホールコーン 5
2022 年2月 	日
	ささみたくめん
栄養三色 赤色の食品 血や肉、骨をつくる	月 線 ご ぼ う 10 こ め ず 2
内、魚、卵、豆、乳、海藻類	
	赤 あ わ せ み そ 13 緑 た く あ ん 10
緑色の食品 体の体調をととのえる	
	ごしきあえ 赤 いか 15
黄色の食品 熱や力のもとになる	熱量 蛋白質 脂肪 加シウム 鉄 ピタミン 食塩相当量 食物繊維
穀類、いも類、砂とう類、油脂類	-kcal- g g mg mg A μg B1 mg B2 mg C mg g g 565 20.9 13.2 314 2.1 159 0.32 0.41 33 2.2 3.8
	コッペパン コッペパン ミートスパゲティ
献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	
$egin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c$	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
┃ ┃ ぎゅうにゅう┃┃クリームシチュー┃	日
1 クリームシチュー 線 た ま ね ぎ 35 やさいソテー	ミートスパケティ 緑 た ま ね ぎ 30 緑 た ま ね ぎ 25 火
日 プ	
火 緑 マッシュルーム 5 緑 キ ャ ベ ツ 45	うすくちしょうゆ 4 ウスターソース 3
黄 マ ー ガ リ ン 4 うすくちしょうゆ 0.5	
	646 25.4 20.8 338 2.4 320 0.26 0.54 13 3.2 3.7
	こまつなチャーハン こまつなチャーハン 5 じゃがいも 20 60 $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $
大公里 宝口貝 加加 加ルクタム 数 L 7 2 7 限場相当里 民物機能 L 7 2 7 R 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ぎゅうにゅう _赤 ぶたミンチ 10 緑 サリナスもやし 10
626 25.0 20.6 349 2.1 249 0.72 0.75 48 2.5 6.6	ちゅうかスープ 緑 た ま ね ぎ 15 緑 チンゲンサイ 20 緑 に ん じ ん 5 うすくちしょうゆ 4
0 つ こ は 70 黄 こ め 75 緑 ホールコーン 10	
ぎゅうにゅう み そ し る 線 チンゲンサイ 20 」 ュ ヱ 」 z 赤 い な か あ げ 10 黄 し ろ ご ま 1	
$\left \frac{2}{2}\right $ か て し る $\left \frac{1}{2}\right $ さ と い も $\left \frac{20}{3}\right $ うすくちしょうゆ 1	
日 キャベツとベーコンの線 た ま ね ぎ 25 し	うすくちしょうゆ 4 黄 ごま あ ぶ ら 0.3
水 いためもの 緑 にんじん 5 黄 なたねあぶら 0.5	カスターソース 3.5 のうしゅくスープ 8
に ぼ し 2 縁 しょうが 0.3 キャベツとベーコンの 黄 そ と う 1.6	黄 なたねあぶら 1
	ちゅうかスープ
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	しょくパン しょくパン し お 0.2
ぎゅうにゅう	
3 ささみとやさいの ス - プ し	トックスープ 黄 ト ッ ク 15 緑 た ま ね ぎ 15
┃ ┃ いねょの ミュルキ 緑 た ま ね ぎ 35 緑 バ ジ ル 0.1	
	10 さかなのかんこくふう縁 た ま ね ぎ 20 緑 サリナスもやし 7 日 スライスチーズ 緑 に ん じ ん 10 緑 あ お ね ぎ 3
緑 にんにく 0.2 緑 にんにく 0.1	「
│ │ し お │ 0.7 │黄│ オリーブオイル │ 10 │ │ こ し ょ う │ 0.02 │ │ マーシャルビーンズ	木 緑 チンゲンサイ 15 黄 さ と う 1
黄 オリープオイル 1 黄 マーシャルヒ・ソス・ 1袋	うすくちしょうゆ 4 こ め ず 2 し お 0.2 トウバンジャン 0.07
713 28.5 34.1 384 1.9 167 0.23 0.60 18 2.6 3.6 1 z = 1+ 4. しろごはん けずりぶし0.8	こしょう 0.01 し お 0.1
0 5 C 1d /0	のうしゅくスープ 8 こ し ょ う 0.01 さかなのかんこくふう スライスチーズ
│ │ ぎゅうにゅう │ や ま と に │	さかなのかんこくふう スライスチーズ 赤 あ か う お 50 赤 スライスチーズ 1枚
┃ や ま と に 赤 ぁ つ ぁ げ 20 緑 ほうれんそう 40	黄 か た く り こ 5
4 ほつれんそつとちくわの緑 ご ぼ う 20 黄 し ろ ご ま 2	691 32.6 25.9 611 4.8 267 0.26 0.56 13 3.6 3.4
日	
金 ふ n	14 さゅうにゅう とうにゅういりみそしる さばのソースに
	表 と
	月 さばのソースに 緑 だ い こ ん 20 ウスターソース 4
	緑 にん じん 10 黄 そ と う 4
こいくちしょうゆ 2.5 み り ん 1	
黄 なたねあぶら 1	赤 とうにゅう 40 み ず 20
616 23.7 16.2 564 3.1 295 0.30 0.51 35 1.7 5.0	694 27.8 25.9 317 3.1 212 0.38 0.60 12 2.1 2.4

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

		献	<u>7</u>	_	表	5	栄養	三色	2(赤	・緑	·	专)1	食品	名・	可1	食量(g)		南	<u>‡ </u>	Z 表		Ė	· 養	三色	(赤	• 緑	・黄	()食	品名	・可食	量(g)
1	5	こ ぎ とり	ゆう	5 15	う パ ン ニ ゅ う ィンふう	黄	ت اع	< ک	: う Dスペ ? ト			黄	し こ のう	し しゅ	お ょ • く:	・イル う スープ _{のソテ} ー	1 0.3 0.01 5	21 日	ぎ は	ゅ : くさい	いのすま	ゅう :しじ	o 黄 る _赤	こ お はくる	お	ぱめむまり	ぎ	68 7		かか : たい : たい : たい :	つ お ちしょ に	50
1	1			? ⊐−:	ト に	赤赤緑緑	とバたに	-	にっねに	く コン ぎ く	25 7 50 0.5	赤緑緑	ファ ホ -	ン	クフ		20 20 10	月			のごま か		緑緑	たに	いまん		んぎんい	20 5	黄		くりがい	ま 3 こ 8 も 30
						黄緑緑	じピ	ゃ - マ	が し マ ト <i>t</i>	1もンかん	35 7 40	緑	こしこ	まし	つおょ	な う	30 0.1 0.01						緑緑	うす け ⁻	g 1		し	5 4 3		なた オ し ふ り <u>ふりか[</u>	お か け(わか	0.2 け め) 1袋
	劫星		定力员	F	RS R+	#II S.A	ケし	3	ヤッ ワ 1		10 2			<u>-</u> ね	あ	ょうゆ ぶら	0.5	-kc	快量 cal- i52	蛋白質 g 28.4		肪 3 .0	カルシウ mg 349	m	鉄 ng .9	A μg			ン 2 mg .46		食塩相当 g 1.8	量 食物繊維 g 3.5
	熱量 kcal 659	-	蛋白質 <u>g</u> 27.5		脂肪 g 20.7	かり mg 361		鉄 mg 2.3	A μ	g B1 r	ng E	ン 32 mg 0.58	_	g	<u>g</u> 2.9	当量(食	g 5.3		٦	ッ		゜ン	黄	<u> </u>	<u>ッ ^</u>	९ パ				ツナ	サン	ド ん 25
		†> ₹	きに	<	ピラフ	黄	_		くヒ	_ 	60 2	赤	こふゆ	U	ょ	う スープ く	0.01	22 日	ぎ ほ		う に ょそうの	ゅう スー	赤	忑	たっれ	そうの; に ん そ	く う	10 20	緑	うすく そ と に ん	: う じ	0.5 ん 10
1	3	ふり	やさ う	۱ ا ع <i>ا</i>		プ赤緑緑	に	ゅ ま	う に ら ね	こくぎ	30 5 20	緑緑緑	か は し	く め	ぶさ	いじ	20 35 10	火	ッ	ナ	サン	′ ド	緑緑緑	ホ -		じね コー こしょ	- 1	10 30 15 4		キ しこマ	お ょ	ツ 50 0.1 う 0.01 ズ 10
7.						緑緑黄		ん ん ろ	じにご	ん く ま	20 0.5 2	緑	タ うす し	アくを	サ 5し、 お	イ ょうゆ	10 4 0.2							しこ	L	およくス	う	0.1 0.01 8	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	` ¬	-1-	7 10
						黄	_	ع	:	ょうゆう	2		-			う ス - ブ	0.01	6	01 	26.0 ツ	23ペ /	.4	312	<u> </u>	.9 ツ ^					34 し	3.0 お	4.7
						黄黄	な し) あ お	5 5 5 5	1 2 0.4	黄	おこめ	でブル・	-ベリ・	し -タルト		24	ぎゃ		うに	ゅう	ا ا	や さ ご	11 =)コッ/ ス - ふ に	み	10		こ し のうし ぽてとの ショルタ	ゅくス Dチーズ	きず
	646	コ		ペ	パン	354	い·		リコッ	ピン yペパン	60).48 赤 緑	いきり	なりぼし	たに	5 げ ハこん		日木			ふ う のチー		43		りくまん	さ ね	くいぎん	20 20	黄 緑		が いね	も 50 ぎ 35
		ベト	ナム	ふう	こゅう うしるめん	が 黄 赤	べぶ	ト ナ た	- レ	ンるめん め ん く ,	13 15		にこうす			ん な ょうゆ			ゼ	ı	J	_	緑 黄 黄	は し	ま る ろ	さご	なめま			パ t オリー し		
1 E	i	あ	ιζί	5 I	こまつな() ハ た め	緑緑	たほ	ん ま し.		ん ぎ た け	20 0.8	黄	ささみ	را	け	うんご	0.5 0.5 0.5		.50	04.6			黄	à	くち	しょ け	ン うゆ	0.7		こ し ゼ ! みか/	リー υゼリ	
7		クリ	<i>,</i> — .	Δ _	ゴールト	緑緑	あ	あ お ね うす くち し しょく のうしゅくス	ぎょうゆ	5 3.5		しこ	L		う(0.5 0.1 0.01	0		24.3 んま	いご	.9 は <i>f</i> ゅう	黄	げんこ	.0 , まし ん	_ <u>220</u> ハごし め ま		68 7		61 カ レ うすく オイス		4.6 こ 0.4 うゆ 3.5 - ス 1	
							この		ょ う ゅくスー:	スープ		黄				ールドリーム	15	25 日	l1	なかね	った つふう シング	カレ	- 赤	いな ぶ		ふうた に		20 40		7ウなし く く く く く く く く く く く く く く く く く く く	- ソ -	- ス 0.5
-	659		22.6		25.3	406	đ			ŧつなの <u>ため</u> 1 0.3		0.50	13		2.9	, ,	5.6	金		νy.		, ,	黄緑緑		: ね ,	あるぶ	.	0.3 50 20		こ しけず	り ぶ	し 2
		しぎ	3	ご	<u>はん</u> こゅう	黄	しこ	3	ごは		75	赤黄緑	れい	غ ١	うだ	: いず いも ん	20 20 15						緑緑黄	にしこ	んんょむ	しにうぎ	んくがこ	0.1		ドレッシ れ い と キ ・ ゎ に ・ ん	うだり	フタ 1 ず 5 ツ 60 ん 5
1	3		まご ス		このきの プ	赤	た	スま	_	プご	20	黄	٦	め	< !	ず) こ	0.5						黄黄	マ・なか	- _ ,		ンドラ	4 2	黄	ししし	お	0.1 う 0.01
E S		か	みた) あげ	森家	だに	まいんの	ね こ じ	ぎ ん ん	20 20 5	黄	そみり	ع ک زا		ょうゆ う ん	2.5 2.5	6	32 U	19.1 ろ	- :	.5 t ω	303	_	.8 3 5	262 ご は め	0.44 δ		.44		1.7 リ ぶ a あ ぷ	4.7 し 1
		νζι	IJ	t.	いけ	緑緑	えこうけ	ま すく? ず	1) 13	な ょうゆ ぶ し	10 10 4 3	黄黄	なかいし	IJ	か	ま ぶら け っぱ	1 3 12	28 日		まる	うに ごと のにて		- 黄	たとじた	_も ご りゃま	に	だに く も ぎ		緑赤	しろな しろな おおさ ひ ら	かしる	0.2 たし 3 な 45 ん 20
L	621		20.3		16.3	赤 415	か			あ げ) めん 1 0.2	2).49	23		1.6	; <u>4</u>	1.3	月		- ∙ 0	-> ic (, rc (緑緑赤	に さ た み	ん り り まり	じ ん け こ ん			緑	に ん うすく み !	じ ちしょ) ん	1
今月の特別栽培農産物の里芋											5	63	22.2	. 11	.8	黄 325	そ うす	ح	3	うり	1	赤		- おぶ ず 1.5	II.							

2月18日は摂津市の公立認定こども園・小中学校で共通献立の「かみなりあげ」です。 しっかりかむことを意識して 食べてみてくださいね。

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。