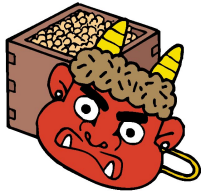


学校給食だより

2022年2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

学校給食だより										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																																								
2022年2月 摂津市学校給食会										7 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ごしきあえ きざみたくあん		黄	しろごはん	75	緑	キャラベツ	30	黄	こめず	0.2	緑	サリナスもやし	15	黄	ホールコーン	5	黄	きざみたくあん	1.5	黄	うすくちしょうゆ	2.5	黄	ごまあぶら	0.5	黄	こめず	2	黄	しお	0.1	緑	きざみたくあん	10							
栄養三色											赤	ぶたにく	10	緑	いなかあげ	10	緑	にんじん	5	赤	じゃがいも	20	黄	だにんじん	5	緑	こぼろ	10	緑	あおねぎ	5	赤	あわせみそ	13	赤	ぶたにく	10	赤	とうふ	20	赤	だいこん	20	赤	えのきたけ	10	赤	こまつな	15	赤	とうにゅう	40
● 赤色の食品 血や肉、骨をつくる肉、魚、卵、豆、乳、海藻類											赤	いなかあげ	10	赤	じゃがいも	20	赤	だにんじん	5	赤	あおねぎ	5	赤	あわせみそ	13	赤	ぶたにく	10	赤	とうふ	20	赤	だいこん	20	赤	えのきたけ	10	赤	こまつな	15	赤	とうにゅう	40									
● 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											赤	じゃがいも	20	赤	だにんじん	5	赤	あおねぎ	5	赤	あわせみそ	13	赤	ぶたにく	10	赤	とうふ	20	赤	だいこん	20	赤	えのきたけ	10	赤	こまつな	15	赤	とうにゅう	40												
● 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										赤	だにんじん	5	赤	あおねぎ	5	赤	あわせみそ	13	赤	ぶたにく	10	赤	とうふ	20	赤	だいこん	20	赤	えのきたけ	10	赤	こまつな	15	赤	とうにゅう	40																
1日火										献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										コッペパン ぎゅうにゅう うずらたまごスープ ミートスパゲティ																															
2日水										献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										こまつなチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ヨ－グルト																															
3日木										献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										しょうパン ぎゅうにゅう トックスープ さかなのかんこくふう スライスチーズ																															
4日金										献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										しろごはん ぎゅうにゅう やまとに ほうれんそうとちくわの にびたし ふりかけ																															

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)																													
15日 火	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのスペインふう トマトに こまつなとコーンのソテー	黄 赤 赤 緑 黄 緑 緑	こくとうパン こくとうパン とりにくのスペインふう トマトに バラペーコン たまねぎ にんにく じゃがいも ピーマン トマトかん ケチャップ しろワイン	60 25 7 50 0.5 35 7 40 10 2	赤 緑 緑 黄	オリーブオイル しお こしょう のうしゅくスープ こまつなとコーンのソテー フランクフルト ホールコーン にんにく こまつな しお こしょう うすくちしょうゆ なたねあぶら	1 0.3 0.01 5 20 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5	21日 月	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいのすましじる かつおのごまあげ ふりかけ	黄 黄 赤 緑 緑 緑 緑	むぎごはん こめ おむぎ はくさいのすましじる いなかあげ だいこん たまねぎ にんじん はくさい あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし	68 7 10 20 20 5 25 5 4 3	赤 緑 黄 黄 黄	かつおのごまあげ かつお こいくちしょうゆ にんにく しょうが かたくりこ じゃがいも なたねあぶら なしお ふりかけ ふりかけ(わかめ)	50 3 0.5 0.5 3 8 30 7 0.2 1袋																																
																熱量 -kcal-		蛋白質 g		脂肪 g		加減 mg		鉄 mg		ビタミン				食塩相当量		食物繊維															
																659		27.5		20.7		361		2.3		363 0.47 0.58 43 2.9 5.3																					
																16日 水	やきにくピラフ ぎゅうにゅう ふゆやさいのスープ ようがし	黄 黄 赤 緑 緑 緑 黄	やきにくピラフ こめ バター ぎゅうにく にら たまねぎ にんじん にんにく しろごま こいくちしょうゆ そと ごまあぶら なたねあぶら しお	60 2 30 5 20 20 0.5 2 2 1 1 2 0.4	赤 緑 緑 緑 緑 黄	こしょう ふゆやさいのスープ ぶたにく かぶ はくさい しめじ タアサイ うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゅくスープ ようがし おこめでブルーベリータルト	0.01 10 20 35 10 10 4 0.2 0.01 8 1 0.4	22日 火	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのスープ ツナサンド	黄 赤 緑 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 のうしゅくスープ	60 10 20 10 30 15 4 0.1 0.01 8	赤 黄 緑 緑 黄	ツナサンド まぐろかん うすくちしょうゆ そと にんじん キャベツ しお こしょう マヨネーズ	25 1.5 0.5 10 50 0.1 0.01 10																
																																601		26.0		23.4		312		1.9		300 0.37 0.53 34 3.0 4.7					
																																24日 木	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ ごまふうみ ぼてとのチーズやき ゼリー	黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄	コッペパン いっこどりコッペパン やさいスープ ごまふうみ とりにく はくさい たまねぎ にんじん こまつな こはる しるごま マーガリン うすくちしょうゆ さけ	60 10 20 20 10 15 3 3 1 2.5 0.7	赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄	しお こしょう のうしゅくスープ ぼてとのチーズやき じゃがいも たまねぎ ビザようチーズ パセリ オリーブオイル しお こしょう ゼリー みかんゼリー	0.2 0.01 8 10 50 35 10 0.3 1 0.2 0.01 1								
																																								656		24.3		20.9		423	
25日 金	げんまいごはん ぎゅうにゅう いなかわふうカレー ドレッシングサラダ	黄 黄 赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄 黄	げんまいごはん こめ げんまい いなかわふうカレー ぶたにく たまねぎ なたねあぶら かぶ にんじん にんじう こむぎ こ マーガリン なたねあぶら カレー	68 7 20 40 0.3 50 20 0.1 0.5 7 4 2 0.4	赤 黄 緑 黄 黄 黄	げんまいごはん こめ げんまい いなかわふうカレー ぶたにく たまねぎ なたねあぶら かぶ にんじん にんじう こむぎ こ マーガリン なたねあぶら カレー	68 7 20 40 0.3 50 20 0.1 0.5 7 4 2 0.4																																								
								632		19.1		21.5		303		1.8		262 0.44 0.44 41 1.7 4.7																													
								28日 月	しろごはん ぎゅうにゅう たまごとじに しろなのびたし	黄 赤 黄 緑 緑 赤	しろごはん こめ たまごとじに とじゃがいも たまねぎ にんじん さいいんげん たまご みりう みそ うすくちしょうゆ	75 20 60 30 10 5 10 1 2.5 1 2.5	黄 黄 赤 黄 黄 黄	けいとうだいず さつまいも れんこん こめず かたくり こいくちしょうゆ そと みりん しろごま なたねあぶら ふりかけ ひじきばっば	20 20 15 0.5 8 2.5 2.5 1 3 1																																
621		20.3		16.3		415										5.0		171 0.28 0.49 23 1.6 4.3																													
今月の特別栽培農産物 里芋																																															
563		22.2		11.8		325		1.9		293 0.29 0.54 40 1.5 3.1																																					

今月の特別栽培農産物 里芋

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。