学校給食だより

2022年12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

1日＜木＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
こくとうパン（にゅう） ぎゅうにゅう（にゅう） ★レンズまめのトマトスープ スイートポテト（にゅう）		◆こくとうパン（にゅう）			黄	オリーブオイル	1						
	黄	こくとうパン	60			しお	0.3						
		◆レンズまめのトマトスープ				こしょう	0.01						
	赤	とりにく	15			のうしゅくスープ	8						
	赤	レンズまめ	20			◆スイートポテト（にゅう）							
	緑	にんじん	10		黄	さつまいもペーすと	70						
	緑	たまねぎ	45		黄	バター	5.6						
	緑	にんにく	0.5		黄	さとう	5.6						
	緑	セロリー	3		赤	ぎゅうにゅう	14						
	緑	れんこん	10		黄	ぐらにゅうとう	1.4						
		ケチャップ	6										
	緑	トマトピューレ	10										
	黄	さとう	0.5										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
694	20.3	19.6	314	1.9	166	0.27	0.46	13	2.1	6.4

2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（にゅう） ★みそしる かきあげ（たまご）		◆しろごはん			黄	かたくりこ	1						
	黄	こめ	75		赤	ちりめんじゃこ	5						
		◆みそしる			赤	めひじき	0.5						
	赤	いなかあげ	10		緑	たまねぎ	20						
	黄	じゃがいも	25		緑	ホールコーン	10						
	緑	にんじん	10		黄	こむぎこ	10						
	緑	たまねぎ	25		赤	たまご	7						
	緑	サリナスもやし	10		黄	なたねあぶら	6						
	緑	あおねぎ	5			みず	6						
	赤	あわせみそ	13			しお	0.2						
		にぼし	2			こしょう	0.01						
		◆かきあげ（たまご）											
	赤	むきえび	15										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
612	22.5	18.6	339	2.4	181	0.24	0.42	16	1.9	5.4

5日＜月＞

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（にゅう） ★マーボードーフ ちゅうかふうあえもの		◆しろごはん			黄	かたくりこ	1						
	黄	こめ	75		黄	ごまあぶら	0.1						
		◆マーボードーフ				◆ちゅうかふうあえもの							
	赤	ぶたミンチ	25		赤	ハム	10						
	赤	とうふ	100		緑	キャベツ	40						
	緑	しょうが	0.5		緑	にんじん	10						
	緑	にんにく	0.1		赤	カットわかめ	0.2						
	緑	たまねぎ	30		緑	サリナスもやし	15						
		さけ	0.5		黄	しろごま	2						
		トウバンジャン	0.07		黄	ごまあぶら	0.2						
	緑	ほししいたけ	1		黄	さとう	2						
	緑	あおねぎ	8			うすくちしょうゆ	3						
	黄	なたねあぶら	0.5			こめず	1.2						
	黄	さとう	0.5										
	赤	あかみそ	4										
		うすくちしょうゆ	3										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
605	27.9	20.9	419	2.7	165	0.55	0.50	26	1.8	3.5

6日＜火＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
コッペパン（にゅう） ぎゅうにゅう（にゅう） ★こまつなのスープ グラタン（にゅう） マーシャルビーンズ（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）			緑	にんじん	10						
	黄	いっこどりコッペパン	60		緑	ホールコーン	10						
		◆こまつなのスープ			緑	マッシュルーム	6						
	赤	とうふ	20		緑	パセリ	0.5						
	赤	かまぼこ	5		黄	マーガリン	6						
	緑	にんじん	10		黄	こむぎこ	6						
	緑	たまねぎ	20		赤	ぎゅうにゅう	60						
	緑	えのきたけ	10		赤	こなチーズ	2						
	緑	こまつな	20			しお	0.4						
		うすくちしょうゆ	4			こしょう	0.01						
		しお	0.2		黄	なたねあぶら	0.5						
		けずりぶし	3		黄	パンこ	2						
		◆グラタン（にゅう）				◆マーシャルビーンズ（にゅう）							
	赤	とりにく	15		黄	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞﾝｽﾞ	1袋						
	黄	マカロニ	10										
	緑	たまねぎ	30										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
704	24.8	28.6	463	2.1	310	0.33	0.60	16	2.9	4.9

7日＜水＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
だいこんごはん ぎゅうにゅう（にゅう） ★すいとん みかん		◆だいこんごはん			黄	さつまいも	25						
	黄	こめ	60		緑	しろねぎ	10						
	赤	あぶらあげ	5		黄	こむぎこ	15						
	赤	ちりめんじゃこ	5			みず	9						
	緑	だいこん	20			しお	0.2						
		うすくちしょうゆ	3		赤	あわせみそ	13						
		しお	0.3			にぼし	2						
		◆すいとん				◆みかん							
	赤	いなかあげ	10		緑	みかん	1こ						
	緑	かぶ	25										
	緑	かぶのは	5										
	緑	にんじん	10										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
550	19.3	13.4	372	2.3	229	0.29	0.41	43	2.5	4.0

8日＜木＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
デニッシュ（にゅう） ぎゅうにゅう（にゅう） ★ミートポテト きりぼしだいこんサラダ		◆デニッシュ（にゅう）				ウスターソース	2						
	黄	デニッシュ	1こ			しお	0.2						
		◆ミートポテト				こしょう	0.01						
	赤	ぶたミンチ	10			のうしゅくスープ	3						
	赤	ぎゅうミンチ	20			◆きりぼしだいこんサラダ							
	緑	たまねぎ	35		赤	まぐろかん	20						
	緑	にんじん	20			うすくちしょうゆ	0.6						
	黄	じゃがいも	50		緑	きりぼしだいこん	6						
	緑	グリンピース	5		緑	にんじん	5						
	黄	スパゲティ	6		黄	しろごま	2						
	黄	なたねあぶら	1		黄	たまごふしようマヨネーズ	10						
		ケチャップ	8										

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
747	23.4	42.8	324	2.1	274	0.35	0.49	24	2.3	8.8

9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（にゅう） ★さといものすましじる さかなのいそべあげ（たまご） しそあじひじき		◆しろごはん			赤	メルルーサ	60						
	黄	こめ	75		赤	あおのり	0.2						
		◆さといものすましじる			赤	たまご	6						
	赤	とうふ	20		黄	こむぎこ	10						
	赤	かまぼこ	7			しお	0.3						
	黄	さといも	25			こしょう	0.01						
	緑	にんじん	5		黄	なたねあぶら	7						
	緑	だいこん	20			みず	6						
	緑	こまつな	10			◆しそあじひじき							
		うすくちしょうゆ	4		赤	しそあじひじき	10						
		しお	0.2										
		けずりぶし	3										
		◆さかなのいそべあげ（たまご）											

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
601	27.1	17.8	311	5.9	155	0.26	0.43	10	2.4	2.5

12日＜月＞

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（にゅう） ★さつまいものみそしる さばのしおやき だいこんとにんじんのきんぴら		◆しろごはん				◆さばのしおやき							
	黄	こめ	75		赤	さば	1切						
		◆さつまいものみそしる				◆だいこんとにんじんのきんぴら							
	赤	いなかあげ	10		緑	だいこん	25						
	緑	はくさい	30		緑	にんじん	5						
	黄	さつまいも	20		黄	しろごま	0.5						
	緑	たまねぎ	20		黄	さとう	0.5						
	緑	あおねぎ	5			みりん	0.2						
	赤	あわせみそ	13			こいくちしょうゆ	1						
		にぼし	2		黄	なたねあぶら	0.5						

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
657	24.0	25.6	320	2.5	128	0.28	0.55	20	1.5	2.9

日	献立表	色	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		色		
13日＜火＞	パインパン（にゅう）		◆パインパン（にゅう）		赤	ぎゅうにゅう	20
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりパインパン	60		しお	0.5
	★だいずのポタージュ		◆だいずのポタージュ			こしょう	0.02
	（にゅう）		（にゅう）		黄	なたねあぶら	0.5
	ツナソテー	赤	とりにく	15		のうしゅくスープ	8
		赤	バラベーコン	5		◆ツナソテー	
		赤	だいず	8	赤	まぐろかん	25
		緑	にんじん	20		うすくちしょうゆ	1.5
		緑	たまねぎ	40	黄	さとう	0.5
		黄	じゃがいも	50	緑	にんじん	5
		緑	パセリ	0.5	緑	キャベツ	50
		黄	マーガリン	4		しお	0.3
		黄	こむぎこ	4		こしょう	0.02

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
716	27.2	27.1	345	2.1	274	0.37	0.54	42	2.9	10.4

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
14日＜水＞	キムタクご飯		◆キムタクご飯		緑	キャベツ	35
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	60	緑	にんじん	5
	★しおラーメン	赤	ショルダーベーコン	10	緑	チンゲンサイ	20
	ヨーグルト（にゅう）	緑	はくさいキムチ	8		うすくちしょうゆ	4.5
		緑	はくさいキムチ	7		しお	0.3
		緑	たくあん	15		こしょう	0.02
			うすくちしょうゆ	2		ポークガラ	13
		黄	ごまあぶら	1		◆ヨーグルト（にゅう）	
			◆しおラーメン		赤	ヨーグルト	1こ
		黄	ちゅうかめん	45			
		赤	ぶたにく	15			
		緑	たまねぎ	20			

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
570	21.2	14.4	550	4.0	163	0.41	0.59	32	3.5	3.9

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
15日＜木＞	コッペパン（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）		赤	ちくわ	8
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60	緑	ごぼう	12
	★ふゆやさいたっぷり		◆ふゆやさいたっぷり			こめず	0.5
	ポトフ		ポトフ		黄	なたねあぶら	0.5
	ごぼうのかおり	赤	フランクフルト	20		こいくちしょうゆ	1
	ごまあえ	緑	はくさい	50	黄	さとう	0.5
	ひとくちチーズ	緑	にんじん	10	緑	キャベツ	30
	（にゅう）	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	5
		緑	かぶ	30	緑	ホールコーン	10
		緑	かぶのは	10	黄	ごまクリーミードレッシング	10
			しお	0.5		◆ひとくちチーズ	
			こしょう	0.02		（にゅう）	
			のうしゅくスープ	8	赤	ひとくちチーズ	2こ
			◆ごぼうのかおり				
			ごまあえ				

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
577	21.6	21.4	511	2.1	249	0.35	0.52	41	3.1	5.2

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
16日＜金＞	げんまいごはん		◆げんまいごはん		赤	ぶたミンチ	20
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	68	緑	にんじん	10
	★かきたまじる	黄	げんまい	7	緑	たまねぎ	15
	（たまご）		◆かきたまじる		緑	かぼちゃ	40
	かぼちゃのそぼろ		（たまご）		緑	さやいんげん	3
	あんかけ	赤	とうふ	20	緑	しょうが	0.9
	ふりかけ	赤	たまご	20		うすくちしょうゆ	3
		黄	じゃがいも	20	黄	さとう	1
		緑	たまねぎ	15	黄	かたくりこ	0.3
		緑	こまつな	10		けずりぶし	0.7
			うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	0.7
			けずりぶし	3		◆ふりかけ	
			◆かぼちゃのそぼろ		赤	わかめぱっぱ	1袋
			あんかけ				

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
552	21.4	16.3	368	4.7	345	0.41	0.54	32	1.7	5.2

日	献立表	色	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		色		
19日＜月＞	しろごはん		◆しろごはん			◆かつおのごまあげ	
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	赤	かつお	50
	★はくさいスープ		◆はくさいスープ			こいくちしょうゆ	3
	かつおのごまあげ	赤	とうふ	20	緑	にんにく	0.5
	のりのつくだに	緑	にんじん	10	緑	しょうが	0.5
		緑	はくさい	35	黄	しろごま	3
		緑	こまつな	15	黄	かたくりこ	8
		黄	はるさめ	3	黄	じゃがいも	30
			うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	7
			しお	0.1		しお	0.2
			こしょう	0.01		◆のりのつくだに	
			けずりぶし	3	赤	のりつくだに	1袋

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
615	28.1	18.6	348	5.5	197	0.30	0.48	24	1.8	4.9

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
20日＜火＞	コッペパン（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）		緑	たまねぎ	20
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60	黄	なたねあぶら	0.5
	★かぶのスープ		◆かぶのスープ		黄	パンこ	4
	ハンバーグ（たまご）	赤	バラベーコン	7	緑	マッシュルーム	6
	ケーキ（にゅう）	緑	かぶ	30	緑	パセリ	0.6
	（たまご）	緑	にんじん	10		ケチャップ	2.5
		黄	じゃがいも	20		ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	10
		緑	チンゲンサイ	20		ウスターソース	0.6
			うすくちしょうゆ	4		とんかつソース	0.6
			しお	0.2		のうしゅくスープ	1.5
			こしょう	0.01		しお	0.2
			のうしゅくスープ	8		こしょう	0.02
			◆ハンバーグ（たまご）		黄	さとう	0.4
		赤	ぎゅうミンチ	30		◆ケーキ（にゅう）	
		赤	ぶたミンチ	30		（たまご）	
		赤	たまご	5	黄	クリスマスケーキ	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
727	28.8	32.4	340	6.7	215	0.49	0.62	22	3.0	5.4

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
21日＜水＞	しろごはん		◆しろごはん			あかワイン	2
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75		チャツネ	2
	★カレーシチュー		◆カレーシチュー			ケチャップ	1
	ドレッシングサラダ	赤	ぎゅうにく	20		とんかつソース	2.5
		緑	たまねぎ	40		ウスターソース	2.5
		黄	なたねあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1
		緑	にんじん	20		しお	0.2
		黄	じゃがいも	50		こしょう	0.01
		緑	にんにく	0.1	黄	なたねあぶら	1
		緑	しょうが	0.5		のうしゅくスープ	6
		緑	グリンピース	5		◆ドレッシングサラダ	
		黄	マーガリン	4	緑	キャベツ	50
		黄	なたねあぶら	2	緑	ホールコーン	10
		黄	こむぎこ	7	緑	にんじん	10
			カレーこ	0.4		コールスロードレッシング	10
			カレーこ	0.4			

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
634	19.2	21.1	281	1.9	300	0.29	0.44	43	1.7	8.6

２０日（火）はクリスマス献立です。

手作りハンバーグやケーキが出るので

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。

献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず変更となる場合がありますので、ご了承ください。

※令和4年度より、

・卵（鶏卵・うずら卵）、乳（乳・乳製品）について、献立名にアレルギー表示をします。

・卵不使用のマヨネーズとドレッシングを使用します。