

学校給食だより

2023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



献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)											
1 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) おでん(たまご) キャベツとハムの ごまずあえ しそあじひじき	黄	しろごはん	75		けずりぶし	0.7	8 日 水	あいしょうじる さばのピリッとジャン	赤	ぶたにく	15	緑	あしねぎ	3
		赤	こめ		キャベツとハムの		緑			ごぼう	10	緑	あしねぎ	0.5	
		赤	おでん(たまご)	25	ハム	10	黄			たまねぎ	0.3	黄	しょうゆ	1	
		赤	うずらたまご	20	ごまずあえ	50	緑			ごま	20	黄	さとう	3	
		黄	ごぼう	25	キャベツ	10	黄			ごま	25	赤	さとう	1.5	
2 日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ふゆやさいのスー ツナポテト いちごジャム	赤	あつあけ	25	赤	にんじん	1	9 日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとコーンの スー ポークビーンズ ようがし	赤	あかおねぎ	5	赤	こいくちしょうゆ	4.5
		緑	じゃがいも	35	さとう	10	赤			あかおねぎ	11	赤	こいくちしょうゆ	0.1	
		緑	いんげん	20	ごま	2	赤			あかおねぎ	0.5	赤	トウバン	15	
		緑	だいこん	40	しそあじひじき	10	赤			あかおねぎ	0.5	赤	み		
		黄	さとう	1.5	ごま	1	赤			あかおねぎ	0.5	赤	み		
3 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる いわしのかばやき	赤	こいくちしょうゆ	1	黄	ごま	2	10 日 金	むぎごはん ぎゅうにゅう(にゅう) もずくじる みそかつ&キャベツ ソテー(たまご)	赤	ごま	2	赤	たまねぎ	6
		赤	うすくちしょうゆ	3	黄	たまねぎ	0.5			赤	たまねぎ	4			
		赤	しょうゆ	0.01	黄	たまねぎ	0.1			赤	たまねぎ	4			
		赤	しょうゆ	0.01	黄	たまねぎ	0.1			赤	たまねぎ	4			
		赤	しょうゆ	0.01	黄	たまねぎ	0.1			赤	たまねぎ	4			
6 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ ふくじんづけ	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	じゃがいも	60	13 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いりに キャベツと ほうれんそうのごまあ え あおなとつなの ふりかけ	赤	ごま	68	赤	たまねぎ	10
		赤	いっこりコッペパン	10	黄	たまねぎ	10			赤	たまねぎ	4			
		赤	ふゆやさいのスー	10	黄	たまねぎ	10			赤	たまねぎ	4			
		赤	ツナポテト	10	黄	たまねぎ	10			赤	たまねぎ	4			
		赤	いちごジャム	10	黄	たまねぎ	10			赤	たまねぎ	4			

- 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。