学校給食だより

2023年4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

12日＜水＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
しろごはん		◆しろごはん					デミグラスソース	12					
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75				しお	0.2					
★ハヤシライス		◆ハヤシライス					こしょう	0.01					
こまつなとコーンのソテー	赤	ぎゅうにく	35	黄			なたねあぶら	1					
	緑	たまねぎ	65				のうしゅくスープ	7					
	黄	なたねあぶら	0.5				◆こまつなとコーンのソテー						
	緑	にんじん	20										
	緑	マッシュルーム	6	赤			フランクフルト	20					
	黄	マーガリン	4	緑			ホールコーン	20					
	黄	なたねあぶら	2	緑			にんじん	10					
	黄	こむぎこ	7	緑			こまつな	30					
		あかワイン	2				しお	0.1					
	緑	トマトピューレ	10				こしょう	0.01					
		ケチャップ	1.5				うすくちしょうゆ	0.5					
		とんかつソース	4.5	黄			なたねあぶら	0.5					
		ウスターソース	1										

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
667	24.8	24.4	309	2.5	379	0.39	0.53	22	1.6	4.0

13日＜木＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
オーぶらんパン（にゅう）		◆オーぶらんパン（にゅう）					うすくちしょうゆ	4					
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっことりオーぶらんパン	60				◆きりぼしだいこんサラダ						
★はるさめスープ		◆はるさめスープ		赤			まぐろかん	20					
きりぼしだいこんサラダ	赤	バラベーコン	7				うすくちしょうゆ	0.6					
	黄	はるさめ	3	緑			きりぼしだいこん	6					
	赤	とうふ	20	緑			にんじん	5					
	緑	たけのこ	10	黄			しろごま	2					
	緑	たまねぎ	25				しお	0.2					
	緑	こまつな	15				こしょう	0.01					
	緑	ほししいたけ	0.5	黄			たまごふしようマヨネーズ	10					
		のうしゅくスープ	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
620	22.3	26.6	379	1.9	154	0.28	0.45	12	2.8	5.8

14日＜金＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
しろごはん		◆しろごはん					しお	0.2					
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75				こしょう	0.01					
★はなふぶきじる		◆はなふぶきじる		黄			かたくりこ	8					
さかなのあまず	赤	さくらちらしかまぼこ	7	黄			なたねあぶら	6					
あんかけ	赤	とうふ	20	緑			たまねぎ	10					
しそあじひじき	緑	だいこん	20	緑			にんじん	6					
	緑	たまねぎ	25	緑			えだまめ	6					
	緑	しめじ	10				うすくちしょうゆ	3.3					
	緑	あおねぎ	5				さけ	0.2					
		うすくちしょうゆ	4				こめず	1.2					
		けずりぶし	3	黄			さとう	2.4					
		◆さかなのあまず		黄			かたくりこ	1					
		あんかけ					けずりぶし	0.4					
	赤	メルルーサ	50				◆しそあじひじき						
		さけ	2	赤			しそあじひじき	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
593	24.4	16.5	343	2.0	133	0.26	0.42	10	2.8	2.7

17日＜月＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
しろごはん		◆しろごはん		緑			しょうが	0.5					
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	黄			なたねあぶら	0.5					
★サンラータンふうスープ		◆サンラータンふうスープ		緑			あおねぎ	2					
ピビンバ	赤	ぶたにく	15	黄			さとう	2					
	緑	たまねぎ	30				こいくちしょうゆ	2					
	赤	もずく	15	黄			ごまあぶら	0.3					
	緑	にんじん	10	緑			にんじん	10					
	緑	チンゲンサイ	15	緑			だいずもやし	30					
	緑	しょうが	0.6	緑			ほうれんそう	30					
		うすくちしょうゆ	3	黄			なたねあぶら	0.5					
	黄	ごまあぶら	0.5				こいくちしょうゆ	1.8					
		こめず	0.8	緑			にんにく	0.1					
	黄	らーゆ	0.05	黄			さとう	0.8					
		のうしゅくスープ	8	緑			あおねぎ	1					
		◆ピビンバ		黄			ごまあぶら	0.3					
	赤	ぎゅうにく	40	黄			しろごま	3					
	緑	にんにく	0.1				しお	0.1					
							こしょう	0.01					

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
576	26.3	19.8	323	2.8	360	0.42	0.57	23	1.6	3.8

18日＜火＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
アップルパン（にゅう）		◆アップルパン（にゅう）					けずりぶし	3					
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっことりアップルパン	60				◆ぽてとのチーズやき（にゅう）						
★えのきとたまごのスープ（たまご）		◆えのきとたまごのスープ（たまご）		赤			ショルダーベーコン	10					
ぽてとのチーズやき（にゅう）	赤	うずらたまご	20	黄			じゃがいも	50					
	緑	たまねぎ	20	緑			たまねぎ	30					
	緑	だいこん	20	赤			ピザようチーズ	10					
	緑	にんじん	5	緑			パセリ	0.3					
	緑	えのきたけ	10	黄			オリーブオイル	1					
	緑	こまつな	10				しお	0.2					
		うすくちしょうゆ	4				こしょう	0.01					

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
598	21.1	20.7	379	1.9	265	0.33	0.54	28	2.7	8.2

19日＜水＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
しろごはん		◆しろごはん		黄			かたくりこ	0.5					
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75				さけ	0.5					
★しらたまじる		◆しらたまじる		緑			たまねぎ	15					
さくさくかきあげ	赤	いなかあげ	10	緑			かぼちゃ	20					
ふりかけ	赤	かまぼこ	10	緑			にんじん	5					
	黄	しらたまだんご	25	黄			卵不使用マヨネーズ	5					
	緑	はくさい	20	黄			こむぎこ	10					
	緑	にんじん	5				こしょう	0.01					
	緑	たけのこ	10				みず	5					
	緑	あおねぎ	5	黄			なたねあぶら	10					
		うすくちしょうゆ	4				◆ふりかけ						
		けずりぶし	3	赤			わかめぽっぽ	1袋					
		◆さくさくかきあげ											
	赤	むきえび	20										

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
685	21.9	24.7	370	4.3	225	0.22	0.39	18	1.5	3.2

20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）		◆こくとうパン（にゅう）					◆キャベツとベーコンのいためものの						
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こくとうパン	60										
★ＡＢＣトマトスープ		◆ＡＢＣトマトスープ		赤			バラベーコン	15					
キャベツとベーコンのいためものの	赤	とりにく	15	緑			キャベツ	40					
ようがし	緑	たまねぎ	40	緑			ホールコーン	10					
	緑	にんじん	15	緑			チンゲンサイ	20					
	黄	じゃがいも	30	黄			しろごま	1					
	黄	ＡＢＣマカロニ	5				うすくちしょうゆ	1					
	緑	パセリ	1				しお	0.1					
		ケチャップ	9				こしょう	0.01					
	緑	トマトピューレ	10	黄			なたねあぶら	0.5					
	黄	さとう	0.6				◆ようがし						
		しお	0.2	黄			おこめでりんごのタルト	1こ					
		こしょう	0.01										
	黄	なたねあぶら	1										
		のうしゅくスープ	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
727	21.8	24.8	418	6.5	233	0.34	0.48	73	2.6	8.2

21日＜金＞

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)												
しろごはん		◆しろごはん					にぼし	2					
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75				◆さわらのしおやき						
★あいしょうじる		◆あいしょうじる		赤			さわら	1枚（大）					
さわらのしおやき	赤	ぶたにく	15				◆だいこんとにんじんのきんぴら						
だいこんとにんじんのきんぴら	緑	ごぼう	10										
		こめず	0.3	緑			だいこん	25					
	緑	たまねぎ	20	緑			にんじん	5					
	黄	さつまいも	25	黄			しろごま	0.5					
	黄	こんにゃく	10	黄			さとう	0.5					
	緑	あおねぎ	5				みりん	0.2					
	赤	あかみそ	11				こいくちしょうゆ	1					
	黄	なたねあぶら	0.5	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
587	26.9	16.9	291	2.1	127	0.38	0.57	16	1.5	2.7

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)														
24日<月>	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	45					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					
		黄	マーガリン	4					◆ドレッシングサラダ						
		黄	なたねあぶら	2				赤	れいとうだいず	5					
		黄	こむぎこ	7				緑	キャベツ	60					
			カレーこ	0.4				緑	にんじん	5					
			カレーこ	0.4					イタリアンドレッシング	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					
629	19.6	21.1	287	1.9	263	0.29	0.44	46	1.5	8.2					
25日<火>	コッペパン（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）					黄	スパゲティ	18					
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60				赤	バラベーコン	3					
	★にらたまスープ		◆にらたまスープ					赤	ちりめんじゃこ	5					
	（たまご）		（たまご）					緑	キャベツ	20					
	はるキャベツとじゃこの	赤	たまご	20				緑	たまねぎ	10					
	スパゲティ	緑	にら	10				緑	しめじ	5					
	キャンディーチーズ	緑	もやし	15				緑	こまつな	5					
	（にゅう）	緑	たまねぎ	30				緑	にんにく	0.2					
		緑	にんじん	10				黄	オリーブオイル	2					
			うすくちしょうゆ	4					うすくちしょうゆ	1.2					
			しお	0.2					しお	0.1					
			こしょう	0.01					こしょう	0.01					
			けずりぶし	3					◆キャンディーチーズ						
			◆はるキャベツとじゃこの						（にゅう）						
			スパゲティ					赤	キャンディチーズ	2こ					
600	23.3	21.0	399	2.0	270	0.24	0.56	19	3.1	3.4					
26日<水>	たけのこごはん		◆たけのこごはん					黄	さつまいも	25					
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	65				緑	ごぼう	15					
	★さつまじる	緑	たけのこ	10					こめず	0.3					
	ヨーグルト（にゅう）	緑	にんじん	8				緑	にんじん	10					
		赤	とりにく	15				緑	あおねぎ	5					
			さけ	1.5				赤	あかみそ	11					
			こいくちしょうゆ	2					にぼし	2					
			うすくちしょうゆ	2					◆ヨーグルト（にゅう）						
			しお	0.5				赤	ヨーグルト	1こ					
			◆さつまじる												
		赤	ぶたにく	20											
		赤	いなかあげ	10											
554	24.4	14.5	404	6.1	222	0.42	0.55	13	2.5	2.9					

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)														
27日<木>	コッペパン（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）						うすくちしょうゆ	0.8					
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60				緑	しょうが	0.5					
	★トックスープ		◆トックスープ						さけ	0.8					
	かつおのしょうゆ	黄	トック	15				黄	かたくりこ	4					
	タレからめ	赤	とりにく	15				黄	じゃがいも	50					
	マーシャルビーンズ	緑	たまねぎ	30				緑	あかピーマン	5					
	（にゅう）	緑	にんじん	5				黄	なたねあぶら	5.5					
		緑	もやし	10				緑	にんにく	0.1					
		緑	チンゲンサイ	10				緑	あおねぎ	1					
			うすくちしょうゆ	4					うすくちしょうゆ	2					
			しお	0.2				黄	さとう	1.8					
			こしょう	0.01					みず	6					
			のうしゅくスープ	8				黄	ごまあぶら	0.3					
			◆かつおのしょうゆ						◆マーシャルビーンズ						
			タレからめ						（にゅう）						
		赤	かつお	40				黄	マーシャルビンズ	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					
692	29.6	25.2	336	2.1	141	0.32	0.52	31	2.8	7.3					
28日<金>	しろごはん		◆しろごはん						◆キャベツとちくわの						
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75					にびたし						
	★しおにくじゃが		◆しおにくじゃが					赤	ちくわ	20					
	キャベツとちくわの	赤	ぶたにく	20				緑	キャベツ	40					
	にびたし	黄	じゃがいも	60				緑	もやし	10					
	きざみたくあん	緑	にんじん	15				緑	にんじん	10					
		緑	たまねぎ	55				黄	しろごま	2					
		黄	いとこんにゃく	20					うすくちしょうゆ	0.7					
		緑	さやいんげん	5					こいくちしょうゆ	1.2					
		黄	なたねあぶら	1				黄	さとう	0.4					
			さけ	3					みりん	0.8					
		黄	さとう	1.8				黄	なたねあぶら	1					
			みりん	0.5					けずりぶし	0.1					
			うすくちしょうゆ	0.5					◆きざみたくあん						
			しお	0.5				緑	たくあん	10					
			こしょう	0.01											
			けずりぶし	0.5											
		緑	ゆず	0.5											
608	20.7	19.0	315	1.8	265	0.39	0.43	46	1.8	9.3					

ご入学・ご進級おめでとうございます！

1年生の給食は24日（月）から始まります。

しっかり食べて元気に新学期を過ごしましょう。

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。

※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。

※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。