	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)
学校給食だより	げんまいごは	まん げんまいごはん 赤 た ま ご 6 黄 こ め 70 み ず 4
ナ (X 和 民 た ら り	ぎゅうにゅう (にょ	pう) 黄  げんまい   5   黄  こむぎこ   4
	わかめじ	る   わ か め じ る     黄 パ ン こ   10   る   赤 か ま ぼ こ   10   黄 な た ね あ ぶ ら   6
2024年2月 摂津市学校給食会	7 みそかつ&キャ	ボツ <sup>赤</sup> いなかあげ 10 緑 にんにく 0.1 0.6 0.6
2024年2月	日 ソテー(たま	ご) 緑たまねぎ 35 赤あかみそ 7.2
栄養三色 <b>赤色の食品</b> 血や肉、骨をつくる	水	
内、魚、卵、豆、乳、海藻類		緑 あ お ね ぎ   5   黄 ご ま あ ぶ ら   0.4     うすくちしょうゆ 4   さ け 2.4
		けずりぶし3   みず 3.6
緑色の食品 体の体調をととのえる		ソテー (たまご)   し お 0.1
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類		赤   ぶ た に く   1切   こ し ょ う   0.01     し お   0.2   黄   なたねあぶら   0.1
黄色の食品 熱や力のもとになる	熱量 蛋白質 脂肪	こ し ょ う   0.01
製類、いも類、砂とう類、油脂類	-kcal- g g 715 26.5 27.0	mg mg A μg B1 mg B2 mg C mg g g
献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	コッペパ	ン コッペパン 赤ぎゅうミンチ 20
しろごはん b しろごはん 赤だ いず 10 g こ め 75 緑にんじん 10	ぎゅうにゅう (にょ	黄  いっこどりコッペパン  60  緑  た ま ね き   25
ぎゅうにゅう (にゅう)   み そ し る   黄 いたこんにゃく 10	ほうわんそう	「
日   か そ し る   黄 じゃがいも   20   緑 かくぎりこんぶ 1	8日 スープ	# 緑 ほうれんそう 20 ウスターソース 3
	木ミートサン	ド線 た ま ね ぎ 35 黄 こ む ぎ こ 1.8
		し お   0.1   黄 さ と う   0.2     こ し ょ う   0.01   し お   0.1
ごもくまめ		のうしゅくスープ 8   こ し ょ う   0.01     ミートサンド
熱量   蛋白質   脂肪   加シウム   鉄   比゚ タミン   食塩相当量 食物繊維   kcal- g g mg mg A μg B1 mg B2 mg C mg g g	504 00 4 00 0	赤 ぶ た ミ ン チ 15
563 22.9 15.7 538 3.3 195 0.39 0.44 14 3.5 6.3	594   22.4   22.3 し ろ ご は	h, しろごはん さばのピリッとジャン
0 5 2 13 70   黄  こ め   75   こ しょう   0.01	ぎゅうにゅう(にょ	
2  こ, こ, こ, こ, こ, 二, 二,	つぼんじ	る 赤 や き と う ふ   15   緑 し ょ う が   1   0.5
日 す ま し じ る 赤 も ず く 10 緑 だ い こ ん 20 ☆ いわしのかばやき 緑 た ま ね ぎ 35 緑 し ょ う が 0.6	9 日 さばのピリッとシ	がまぼこ 10 黄 さ と う 3
金  11700000000000000000000000000000000000	きざみたくね	5 h, 3 C B J 0.3 C B J 1.3 C
	金	- ^   緑 に ん じ ん   10   こいくちしょうゆ 4.5   黄 さ と い も   15   トウバンジャン 0.1
Nわしのかばやき		黄  いたこんにゃく  10     み ず   15    緑  ほししいたけ  1     きざみたくあん
602 23.0 18.0 304 2.3 196 0.21 0.55 14 1.5 1.9		うすくちしょうゆ 4 緑 た く あ ん 10 み り ん 0.5
$\begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$		U
こり   こしょう   0.01	637 26.9 23.5	
5  ボノデル 0 1	コッペパン (にゅ	頁  いつことリコツベハン  60     こ し よ つ  0.02
	ぎゅうにゅう (にゅう	
コーグルト(にゅう)  緑  た ま ね ぎ   50     み り ん 1	13 だいずのポター 日 (にゅう	ン 山
	じしいこれがせ	ラダ赤 れいとうだいず 20 緑 キャベッ 50
	·	し 緑 た ま ね ぎ   40     サウザンドレッシング 7.5
		黄  じゃがいも   50   ようがし
636 30.4 14.3 486 2.6 303 0.47 0.69 30 1.8 4.3		黄 バ タ ー 4         黄 こ む ぎ こ 4
コップスプ(にゅう)  黄  いっこどりコッペパン 60   キャベツとベーコンの	745 26.0 20.4	赤 ぎゅうにゅう 20
こりつにゅう	745   26.0   28.1 しろごは	h, しろごはん とさずあえ
わふうカレーうどん  赤 ぶ た に く   20   緑 キ ャ ベ ツ   40   ま か ワ イ ン   1   緑 ホ ー ル コ ー ン   10   10   キャベツとベーコンの緑 た ま ね ぎ   30   緑 チンゲンサイ   20	ぎゅうにゅう(にゅ	
	14 おでん(たま)	´ _ ´   赤   うずらたまご   25   緑   キャベッ   50
火  マーシャルビーンズ カ レ ー こ  0.3    し お の 0.1	日とさずあ	# # O # H 02   St/tl 1 Sh 25
「 $\lambda$		デに 黄 いたこんにゃく 20
うすくちしょうゆ 3 マーシャルビーンズ こいくちしょうゆ 2 (にゅう)		
		こいくちしょうゆ 1   赤 の り つ く だ に   1袋   うすくちしょうゆ 3
		み り ん 1   けずりぶし 0.7
692 22.8 28.0 381 1.8 231 0.48 0.49 29 2.9 4.9	570 25.5 15.7	

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)
しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) のっぺいじる さけのちゃんちゃん やき(にゅう) 黄	の とい じ ふ が が も も に し ん ろ い ち く が ま も し さ み み み と り ち く か き に し し し う すくく も あ し さ か ち た し し し う すくく も お し ち く ち も し は ず り ぶ し し ず り ぶ し し げ ず り ぶ し し し ず り ぶ し し し ず り ぶ し し し ず り ぶ し し し ず り ぶ し し し ず り ぶ し し し ず り ぶ し る こ も も し は ず り ぶ し も ま し は ず り ぶ し も る い ち く な と り ち く な と し は ず り ぶ し り で り あ ら し 5 の 5 の 5 の 5	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 ポテトのゴマソース がテトのゴマソース は いとくちチーズ (にゅう)	コッペパン(にゅう) いっこどリコッペパン 60 黄 ボテトのゴマソース 70 ボテトのゴマソース 70 ボテトの ば し か じ し が ボテトのゴマリー 10 に ん じ ん 10 黄 し タ ご ま 2 た ま ね ぎ 30 た け の こ 10 黄 リ が とくち チーズ (に ゅう) し お 0.2 赤 ひとくちチーズ (に ゅう) し お 0.2 赤 ひとくちチーズ 2 にん サーム 15 の 2 た は 3 を 5 しょうゆ 4 し とくち チーズ (に ゅう ) ひとくち チーズ 2 に か 4 は 数
*** *** *** ****	さけのちゃんちゃん かき (にゅう)	587 19.8 22.8 495	2.5   231   0.31   0.51   44   3.1   10.1   むぎごはん   黄ごまあぶら   0.1
熱量   蛋白質   脂肪   加が	mg A µg B1 mg B2 mg C mg g g	し しむ ぎ ご は ん <sub>黄</sub> だいがい でんしょう (にゅう) まましま しゅうにゅう (にゅう (にゅう) まままままままままままままままままままままままままままままままままままま	こ め   68   ハムとやさいの   おおむぎ   7   からしす
554   27.7   15.1   320	しこ   しこ   しこ   しこ   しこ   しこ   しこ   しこ	マーボードーフ 26 ハムとやさいの からしす 緑緑 黄黄赤 黄12 27.3 20.7 383	マーボードーフ
586 18.4 19.5 341		コッペパン (にゅう) 黄	コッペパン(にゅう) 黄 ス パ ゲ テ ィ 20 いっこどりコッペパン 60 赤 ま ぐ ろ か ん 15
し ろ ご は ん <sub>黄</sub>	み そ し る け 10 は れ ん こ ん 15 0.5 は く か あ げ 10 黄 か た く ちしょうゆ 2.5 を お ね みぎ 5 あ わ せ み そ 13 黄 は か か な り あ げ 13 黄 は す り ぶ し か か な り あ り 2.5 か か え り ち り め ん 2	ぎゅうにゅう(にゅう) やさいスープ ごまふうみ スパゲティ フィッシュソース りんごジャム	やさい スープ は は マ に セ た に し し ー
613 20.2 17.0 384 こくとうパン(にゅう)	こくとうパン(にゅう)    黄 マカロニ   10		こ し ょ う   0.01   黄 なたねあぶら   0.5   のうしゅくスープ 8   りんごジャム
ぎゅうにゅう(にゅう) 変ゅうにゅう(にゅう) ふゆやさいのスープ 緑 がラタン(にゅう)	ふゆやさいのスープ   緑 に ん じ ん   10   バ ラ ベ ー コ ン   5   緑 ホ ー ル コ ー ン   10	緑	スパゲティ 黄 りんごジャム 1袋 フィッシュソース
	と 1) に く 15		- あ わ せ み そ   13     こいくちしょうゆ  1
きんぴらごはん ぎゅうにゅう(にゅう) 21 かきたまじり (たまご) 水 わ が し	5	577   26.4   18.3   342   しろごはん 黄 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	L   E   L   2   黄   なたねあぶら   0.5   12   2.4   3.7     2.9   185   0.24   0.55   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   4   7   7   7     0.5   0.5   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   7   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   12   2.4   3.7     0.5   0.5   12   2.4   3.7     0.5   0.5   12   2.4   3.7     0.5   0.5   12   2.4   3.7     0.5   0.5   12   2.4   3.7     0.5   0.5   0.5     0.5   0.5
600   20.9   18.1   316	6   2.0   250   0.39   0.51   10   1.9   2.7	.   <sup> </sup>	こ む ぎ こ 7 線 に ん じ ん 10 カ レ ー こ 0.4 イタリアンドレッシング 7.5 カ レ ー こ 0.4
2月7日(水)は摂	津市産の玄米「WE米」が給食	637 19.2 20.2 281	あかワイン 2 緑 ふくしんづけ 10 1.9 300 0.29 0.44 42 2.0 8.0

2月7日(水)は摂津市産の玄米「WE米」が給食に登場します。

うるち玄米の約12倍の食物繊維が含まれています。 楽しみにしていてくださいね。

## 【お知らせ】

千里丘小学校は、令和6·7年度は改修工事の都合上、米飯委託 を実施いたします。

ご飯の日のメニューによっては、教室での配膳方法が変更となる 場合がありますが、他の小学校と栄養価や食材は同じです。 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。

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。