

学校給食だより

2022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



献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										金	のりのつくだに									
11 日 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかどんのぐ (たまご) フルーツあえ			黄 黄 赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄	げんまいごはん			68	黄	さけ			1	緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	はくさい			30	黄	うすくちしょうゆ			2.5	
					こめ					こいくちしょうゆ					あおねぎ					みりん				
					げんまい					うすくちしょうゆ					あわせみそ					さと				
					ちゅうかどんのぐ					ごまあぶら					けずりぶし					かたくりこ				
					(たまご)					さかなのわふうあんかけ					さけ					けずりぶし				
					ぶたにく					しお					のりのつくだに					のりつくだに				
					なたねあぶら					こしょう					さし					お				
					うずらたまご					フルーツあえ					ほき					2				
					しょうが					みかんかん					さし					0.2				
					チンゲンサイ					パイカン					2					赤				
たまねぎ			さと			3																		
にんじん			みず			30																		
たけのこ																								
ほししいたけ																								
なたねあぶら			1																					
熱量 -kcal-		蛋白質 g		脂肪 g		加糖 mg		鉄 mg		ビタミ A μg		B1 mg		C mg		食塩相当量 g		食物繊維 g						
596		19.7		15.3		299		2.2		331		0.42		0.50		24		1.1						
12 日 火	こくとうパン(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)			黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 赤	こくとうパン			60	黄	マカロニ			10	黄	コッパパン(にゅう)			60	赤 緑 緑 緑 赤	ぶたにく			15	
					こくとうパン					たまねぎ					いっこどりコッパパン					にんじん				
					こまつなのスープ					ホールコーン					ほうれんそうのスープ					サリナスもやし				
					かまぼこ					マッシュルーム					バラベーコン					きりぼしだいこん				
					にんじん					パセリ					ほうれんそう					ウスターソース				
					たまねぎ					マーガリン					にんじん					とんかつソース				
					えのきたけ					こむぎこ					たまねぎ					しお				
					こまつな					ぎゅうにゅう					ホールコーン					こしょう				
					うすくちしょうゆ					こなチーズ					うすくちしょうゆ					なたねあぶら				
					けずりぶし					しお					しお					マーシャルビーンズ(にゅう)				
グラタン(にゅう)			こしょう			こしょう			のうしゅくスープ			0.1												
とりにく			なたねあぶら			うすくちしょうゆ			きりぼしだいこん			0.5												
691		27.2		22.8		441		2.1		310		0.32		0.63		21		3.1						
13 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) すましじる ひじきのいために きざみたくあん			黄 赤 赤 緑 黄 緑 赤	しろごはん			75	赤	みりん			0.5	黄	ぎゅうにくとだけこの			65	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤	しお			0.3	
					こめ					ひらてん					たきこみごはん					なたねあぶら				
					すましじる					めひじき					こめ					しらたまじる				
					とうふ					にんじん					ぎゅうにく					いなかあげ				
					いなかあげ					ごぼう					しょうが					しらたまだんご				
					にんじん					こめ					だしこんぶ					だいいこん				
					じゃがいも					さやいんげん					たけのこ					はくさい				
					たまねぎ					なたねあぶら					にんじん					にんじん				
					あおねぎ					さと					さけ					あおねぎ				
					うすくちしょうゆ					うすくちしょうゆ					みりん					うすくちしょうゆ				
553		19.8		13.5		341		1.9		206		0.32		0.41		18		2.1						

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)									
21 日 木	パイパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はるさめスープ かつおのごまあげ	黄 黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤	パイパン(にゅう) いっことりパイパン はるさめスープ バラベーコン たまねぎ チンゲンサイ サリナスもやし ほししいたけ のうしゆくスープ うすくちしょうゆ かつおのごまあげ かつお	60 3 10 35 20 10 0.5 8 4 50	緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄	こいくちしょうゆ にんにく しょうが しろうま かたくりこ じゃがいも なたねあぶら し	3 0.5 0.5 3 8 30 7 0.2	26 日 火	オーぶらんパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) やさいごもくスープ とりにくのたつたあげ	黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑	オーぶらんパン(にゅう) いっことりオーぶらんパン やさいごもくスープ ぶたにく たまねぎ はくさい にんじん サリナスもやし こまつな うすくちしょうゆ	60 10 25 25 5 10 10 4	赤 緑 緑 緑 黄 黄	し お こしゅう のうしゆくスープ とりにくのたつたあげ うすくちしょうゆ しょうが かたくりこ なたねあぶら	0.2 0.01 8 60 3 1 10 6												
																熱量		蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミ			食塩相当量		食物繊維
																-kcal-		g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
																663		29.3	27.2	314	2.1	167	0.74	0.74	16	2.8	3.9
22 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ふくめに(たまご) キャベツとほうれんそうの ごまあえ	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄 緑 黄	しろごはん こめ ふくめに(たまご) とりにく たまご こうやどうふ にんじん たまねぎ ほししいたけ じゃがいも さやいんげん さとう	75 10 20 4 20 40 40 0.5 50 5 2	赤 緑 緑 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ しお けずりぶし キャベツとほうれんそうの ごまあえ いなかあげ キャベツ ほうれんそう さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろごま	4 0.2 0.5 2.5 8 40 20 1 1 2.5 1 2	27 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのみそしる さばのピリッとジャン	黄 赤 赤 緑 赤 赤	しろごはん こめ とうふのみそしる とうふ あぶらあげ はくさい たまねぎ わかめ あおねぎ あわせみそ にぼし	75 20 5 25 25 2 2 5 13 2	赤 緑 緑 黄 緑 赤	さばのピリッとジャン さば あおねぎ しょうが にんにく さとう さけ こめず こいくちしょうゆ トウバンジャン 水	1切 3 1 0.5 3 1.5 2 4.5 0.1 15												
																熱量		蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミ			食塩相当量		食物繊維
																-kcal-		g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
																668		24.9	25.2	313	2.3	112	0.26	0.55	12	2.1	2.2
25 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	黄 赤 赤 黄 緑 黄 緑 黄 緑 黄 黄	しろごはん こめ カレーシチュー ぎゅうにく たまねぎ なたねあぶら にんじん じゃがいも にんにく しょうが グリーンピース マーガリン なたねあぶら こむぎこ カレーこ カレーこ あかワイン チャツネ	75 20 40 0.5 20 0.1 0.5 5 4 2 7 0.4 0.4 2 2	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ケチャップ とんかつソース ウスターソース うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら のうしゆくスープ ドレッシングサラダ キャベツ ホールコーン にんじん しお こしょう たまねぎドレッシング	1 2.5 2.5 1 0.2 0.01 1 6 50 10 10 0.1 0.01 7.5	28 日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ニラスープ(たまご) はるキャベツとじゃこの スパゲティ	黄 赤 黄 緑 緑 緑	コッペパン(にゅう) いっことりコッペパン ニラスープ(たまご) うずらたまご じゃがいも たまねぎ にんじん にら うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし はるキャベツとじゃこの スパゲティ	60 20 20 30 5 10 4 0.1 0.01 3	赤 赤 緑 緑 緑 黄	スパゲティ バラベーコン ちりめんじゃこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな にんにく オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	18 3 5 20 10 5 0.2 2 1.2 0.1 0.01												
																熱量		蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミ			食塩相当量		食物繊維
																-kcal-		g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
																598		23.3	18.9	333	1.7	266	0.26	0.52	25	2.9	3.6
668				19.4	20.2	288	1.9	301	0.30	0.44	47	1.5	4.7														

ご入学・ご進級おめでとうございます

1年生の給食は25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。

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。