

学校給食だより

2022年5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)															
2日 八月 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★みそしる きやべつとたまごの あえもの(たまご) かしわもち			黄	◆しろごはん こめ	75	赤	たまご	20	12日 八月 木 V	★やさいスープ ぶたにくとやさいの カレーいため			赤	バラベコン たまねぎ にんじん サリナスもやし えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ ◆ぶたにくとやさいの カレーいため ぶたにく	10 25 25 10 10 20 4 0.2 0.01 8 15	緑	サリナスもやし しょうが なたねあぶら うすくちしょうゆ さと カレーこ しお しょう	5 0.5 1 2 1 1 0.2 0.2 0.01
	赤	◆みそしる いなかあげ うふ	10 20	緑	キャベツ にんじん なたねあぶら さと	50 10 0.5 0.8	黄	かしわもち かしわもち葉なし	30		1								
	緑	◆きやべつとたまごの あえもの(たまご)	2	黄															
	黄																		
熱量 -kcal-				蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン			食塩相当量 g	食物繊維 g							
626				20.8	15.7	353	2.7	260	0.24	0.48	29	1.7	4.0						
6日 八月 金 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★いりに きりぼしとこまつな あぶらいため ふりかけ			黄	◆しろごはん こめ	75	赤	◆きりぼしとこまつな あぶらいため いなかあげ きりぼしだいこん にんじん こまつな うすくちしょうゆ さと	10 10 5 15 3	13日 八月 金 V	★おきなわ ソーキそばふう シークワーサーゼリー			黄	◆クフアジュシ こめ ぶたにく うすくちしょうゆ にんじん きざみこんぶ なたねあぶら しお うすくちしょうゆ のうしゆくスープ ◆おきなわ ソーキそばふう ぶたにく こいくちしょうゆ	65 20 1 10 1.5 1 0.6 2 1 30 5	黄	さと みりん さけ みず ちゅうかめん かまぼこ にんじん たまねぎ あおねぎ うすくちしょうゆ しお けずりぶし ◆シークワーサーゼリー シークワーサーゼリー	2 3 3 5 40 10 10 30 5 4 0.2 3 1
	赤	◆いりに ひらてん にんじん れんこん こめず いとこんにやく じやがいも さやいんげん さと	25 15 20 0.5 20 50 5 2	緑	きりぼしだいこん にんじん こまつな うすくちしょうゆ さと	4 5 15 3 0.5	赤												
	緑	◆きりぼしとこまつな あぶらいため いなかあげ きりぼしだいこん にんじん こまつな うすくちしょうゆ さと	10 5 15 3 0.5	黄	みりん なたねあぶら しお こしょう ◆ふりかけ だいずふりかけ	0.5 0.5 0.1 0.01 1袋	赤												
	黄																		
576				20.1	12.5	359	6.3	265	0.27	0.41	38	2.0	4.3						
9日 八月 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★けんちんじる さばのたつたあげ			黄	◆しろごはん こめ	75	赤	けずりぶし ◆さばのたつたあげ さしやうが うすくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ なたねあぶら	3 50 2 1.5 2 0.5 10 3.2	16日 八月 V	★にくじゃが ほうれんそうのごまあえ こんぶのつくだに			黄	◆むぎごはん こめ おむぎ にくじゃが ぎゅうにく じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん なたねあぶら さと こいくちしょうゆ みりん	68 7 20 60 15 45 20 10 0.5 1.8 4 0.5	赤	しお けずりぶし ◆ほうれんそうのごまあえ いなかあげ ほうれんそう しめじ にんじん しろごま こいくちしょうゆ さと なたねあぶら ◆こんぶのつくだに こんぶつくだに	0.1 0.01 0.5 10 30 20 10 2 2 1 0.5 0.5 7
	赤	◆けんちんじる あぶらあげ とうふ だいこん にんじん いたこんにやく こまつな うすくちしょうゆ	5 20 30 10 10 4	緑	さしやうが うすくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ なたねあぶら	2 1.5 2 0.5 10 3.2	黄												
	緑																		
	黄																		
685				23.3	27.8	307	1.9	198	0.25	0.54	11	1.2	1.7						
10日 八月 火 V	しょくパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ★とりにくの デミグラシチュ ドレッシングサラ ダ スライスチーズ(にゅう)			黄	◆しょくパン(にゅう) しょくパン	60	赤	◆ミク*ラスソース 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 にんじん カットわかめ しお こしょう イタリアンドレ ッシング ◆スライスチ ーズ(にゅう)	8 0.4 0.02 1 6 6 10 60 0.2 0.1 0.01 7.5 1	17日 八月 火 V	★たまごとえのきの スープ(たまご) さかなの あまずあんかけ			黄	◆アップルパン(にゅう) いっどりアップル パン ◆たまごとえのきの スープ(たまご) たまご たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし ◆さかなの あまずあんかけ メルルーサ さけ	60 20 20 20 5 10 10 4 3 50 2	黄	しお こしょう かたくりこ なたねあぶら たまねぎ にんじん えだまめ うすくちしょうゆ さけ こめず さと かたくりこ けずりぶし	0.2 0.01 8 6 10 6 6 3.3 0.2 1.2 2.4 1 0.4
	赤	◆とりにくの デミグラシチュ ー じゃがいも なたねあぶら にんじん パセリ マーガリン こむぎこ ケチャップ トマトピュー レ	20 60 0.3 20 1 4 4 9 4.5	緑	のうしゆくスープ ◆ドレッシングサラ ダ キャベツ にんじん カットわかめ しお こしょう イタリアンドレ ッシング ◆スライスチ ーズ(にゅう)	6 6 10 60 0.2 0.1 0.01 7.5 1	赤												
	緑																		
	黄																		
687				26.3	25.2	619	5.0	366	0.33	0.58	56	3.4	5.8						
661				28.0	21.4	315	1.7	216	0.29	0.55	11	3.1	3.6						

