

学校給食だより

2022年7・8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)															
7月1日金	タコごはん ぎゅうにゅう(にゅう) あいしょうじる きりぼしのごもくに	黄赤	タコ	60	黄	さつまいも	25	8日金	こめこシーフード カレー ドレッシングサラダ	赤	こめこシーフード	黄	さつまいも	25	7月2日土	さつまいも きりぼしのごもくに あいしょうじる きりぼしのごもくに	黄	さつまいも	25
		赤	ごはん	15	赤	さつまいも	10			赤	さつまいも	10							
		赤	きりぼし	5	赤	さつまいも	5			赤	さつまいも	5							
		赤	きりぼし	5	赤	さつまいも	5			赤	さつまいも	5							
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 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										
562	23.5	14.1	336	2.2	233	0.38	0.46	16	2.9	5.1									
4日月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ワカメじる さばのみそに きざみたくあん	黄	しろごはん	70	赤	けずりぶし	3	11日月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたにくしょうがに こまつなのあえもの	黄	しろごはん	70	7月3日火	さつまいも きりぼしのごもくに あいしょうじる きりぼしのごもくに	黄	さつまいも	25		
		赤	ごはん	10	赤	さつまいも	10			赤	さつまいも	10							
		赤	きりぼし	3	赤	さつまいも	3			赤	さつまいも	3							
		赤	きりぼし	3	赤	さつまいも	3			赤	さつまいも	3							
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 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										
652	25.0	24.9	292	2.0	181	0.27	0.55	12	2.2	2.1									
5日火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) なつやさいのスー ペンのけちやっば いため ひとくちチーズ(にゅう)	黄	コッペパン	60	黄	ペンネ	6	12日火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) パブリカーシュ (にゅう) しりワイン にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム パセリ なたねあぶら マーガリン こむぎこ ぎゅうにゅう パブリカ	黄	こくとうパン	60	7月4日水	さつまいも きりぼしのごもくに あいしょうじる きりぼしのごもくに	黄	さつまいも	25		
		赤	ごはん	10	赤	ペンネ	10			赤	さつまいも	10							
		赤	きりぼし	5	赤	ペンネ	5			赤	さつまいも	5							
		赤	きりぼし	5	赤	ペンネ	5			赤	さつまいも	5							
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 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										
585	22.2	21.0	474	2.1	239	0.43	0.50	17	3.1	3.4									
6日水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) なすのみそしる ぎゅうにくとピーマンの いためもの ふりかけ	黄	しろごはん	70	緑	しょうが	0.5	13日水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまねぎのみそしる さかなのわふう あんかけ のりのつくだに	黄	しろごはん	70	7月5日木	さつまいも きりぼしのごもくに あいしょうじる きりぼしのごもくに	黄	さつまいも	25		
		赤	ごはん	10	赤	しょうが	10			赤	さつまいも	10							
		赤	きりぼし	5	赤	しょうが	5			赤	さつまいも	5							
		赤	きりぼし	5	赤	しょうが	5			赤	さつまいも	5							
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 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										
560	20.3	15.5	325	5.6	100	0.22	0.44	52	2.2	3.7									

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)									
14日 木	しょくパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) トックスーブ じゃがいもちぢみ (たまご) マーシャルピーンズ (にゅう)	黄 黄 赤 緑 緑 緑 赤 黄 緑	しょくパン(にゅう) しょくパ ントックス ーブ トックス ーブ とりにく たまねぎ にんじん もやし 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 じゃがいも ぢみ (たまご) ぶたミンチ にんじん	60 15 15 20 10 10 15 4 0.2 0.01 8 10 25 4	緑 緑 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	にら にんにく たまご かたくりこ こむぎこ ごまあぶら しお こしょう さとう こめず こいくちし ょうゆ しろごま ごまあぶら みず マーシャル ピーンズ (にゅう) マーシャル ピーンズ	4 0.1 10 5 6 0.6 0.2 0.01 2 1.5 4 0.1 0.1 0.1 0.8 1袋	30日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) やさいスー プ ジャガジャ ガゴーヤ	黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤 黄 緑	こくとうパ ン こくとうパ ン やさいスー プ ばたにく キャベツ 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	60 10 30 10 10 10 15 4 0.2 0.01	赤 黄 緑 緑 黄 黄	のうしゆく スープ ジャガジャ ガゴーヤ バラベー コン じゃがいも にがり しお こしょう なたねあ ぶら たまごふ しょうマ ヨネーズ	8 7 70 10 0.1 0.01 1 10												
																熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加減 mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食塩相当量		食物繊維	
																640	22.5	23.6	325	1.7	194	0.40	0.49	54	2.7	4.3	
																31日 水	うめふうみつなごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる れいとうフル ーツ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	うめふうみつなごはん こめ まぐろかん うめぼし しょうが さけ うすくちし ょうゆ みそしる ぶたにく いなかあ げ	65 20 6 0.8 3 3 15 10	緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	かぼ ち や たま ね ぎ あ お ね ぎ あ わ せ み そ に ぼ し れ い と う フル ーツ お う と う	20 35 5 13 2 1				
																								560	22.2	14.4	293
15日 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう(にゅう) にくうどん ゼリー	黄 赤 																									

暑い季節がやってきました。

しっかり食べて、元気よくすごしましょう。

水分もしっかりとりましょう。

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。

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。