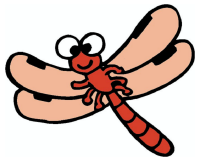
学校給食だより

2022年9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

1日＜木＞

献立表：コッペパン（にゅう）／ぎゅうにゅう（にゅう）／★たまごスープ（たまご）／ポークビーンズ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆コッペパン（にゅう）	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆たまごスープ（たまご）	
赤	れいとうとうふ	20
赤	たまご	20
緑	たまねぎ	20
黄	じゃがいも	20
緑	あおねぎ	5
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	3
赤	◆ポークビーンズ	
赤	ぶたにく	10
赤	れいとうだいず	40
緑	たまねぎ	30
緑	パセリ	1
	うすくちしょうゆ	0.5
	ケチャップ	10
黄	さとう	0.1
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	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
579	25.4	21.0	346	2.4	125	0.38	0.53	15	2.5	7.9

2日＜金＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★サンラータンふうスープ／かつおのごまあげ／しそあじひじき

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆サンラータンふうスープ	
赤	ぶたにく	10
緑	たまねぎ	35
赤	もずく	15
緑	にんじん	5
緑	チンゲンサイ	20
緑	しょうが	0.6
	うすくちしょうゆ	4
黄	ごまあぶら	0.5
	こめず	0.8
黄	らーゆ	0.1
	のうしゅくスープ	8
	◆かつおのごまあげ	
赤	かつお	50
	こいくちしょうゆ	3
緑	にんにく	0.5
緑	しょうが	0.5
黄	しろごま	3
黄	かたくりこ	8
黄	じゃがいも	30
黄	なたねあぶら	7
	しお	0.1
	◆しそあじひじき	
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
632	29.6	19.2	323	7.0	155	0.37	0.50	18	2.2	5.1

5日＜月＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★すましじる／さかなのあまず／あんかけ／ふりかけ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆すましじる	
赤	いなかあげ	10
緑	にんじん	5
緑	はくさい	20
緑	だいこん	20
緑	たまねぎ	20
緑	あおねぎ	5
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	3
	◆さかなのあまず	
	あんかけ	
赤	メルルーサ	50
	さけ	2
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	かたくりこ	8
黄	なたねあぶら	6
緑	たまねぎ	10
緑	にんじん	6
緑	えだまめ	6
	うすくちしょうゆ	3.3
	さけ	0.2
	こめず	1.2
黄	さとう	2.4
黄	かたくりこ	1
	けずりぶし	0.4
	◆ふりかけ	
赤	わかめぱっぱ	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
587	23.8	17.7	367	4.2	172	0.25	0.39	14	2.0	2.8

6日＜火＞

献立表：デニッシュ（にゅう）／ぎゅうにゅう（にゅう）／★やさいスープ／ごまふうみ／ホットポテトサラダ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆デニッシュ（にゅう）	
黄	デニッシュ	1こ
	◆やさいスープ	
	ごまふうみ	
赤	ショルダーベーコン	10
赤	れいとうとうふ	20
緑	たまねぎ	25
緑	にんじん	5
緑	こまつな	15
黄	はるさめ	3
黄	しろごま	3
黄	マーガリン	1
	うすくちしょうゆ	2.5
	さけ	0.7
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	のうしゅくスープ	8
	◆ホットポテトサラダ	
赤	フランクフルト	20
黄	じゃがいも	60
緑	たまねぎ	10
緑	パセリ	0.5
	しお	0.1
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	0.5
黄	たまごふしようマヨネーズ	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
691	19.2	40.5	344	1.8	165	0.41	0.46	28	2.6	7.9

7日＜水＞

献立表：むぎごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★やまとに／キャベツとハムのごまずあえ／じゃこピーマンふりかけ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	◆むぎごはん	
黄	こめ	68
黄	おおむぎ	7
	◆やまとに	
赤	ぎゅうにく	15
赤	あつあげ	20
緑	ょうが	1
緑	ぼう	20
	めず	0.3
緑	んじん	15
緑	たまねぎ	20
黄	いとこんにゃく	20
黄	じゃがいも	40
黄	さとう	2
	うすくちしょうゆ	2
	こいくちしょうゆ	2.5
	みりん	1
黄	なたねあぶら	1
	けずりぶし	0.5
	◆キャベツとハムのごまずあえ	
赤	ハム	10
緑	キャベツ	50
緑	にんじん	10
黄	さとう	1
	うすくちしょうゆ	2
	こめず	1.5
黄	ごまあぶら	1
黄	しろごま	2
	◆じゃこピーマンふりかけ	
赤	ちりめんじゃこ	5
緑	ピーマン	6
黄	しろごま	0.25
	さけ	0.5
	みりん	1.2
黄	さとう	0.4
	こいくちしょうゆ	1.2
黄	ごまあぶら	0.4

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	23.6	16.7	366	2.5	275	0.39	0.46	42	1.9	8.9

8日＜木＞

献立表：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／とりかいなすのちーずやき（にゅう）

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆こくとうパン（にゅう）	
黄	こくとうパン	60
	◆こまつなのスープ	
赤	ぶたにく	10
赤	かまぼこ	10
緑	にんじん	10
緑	たまねぎ	35
緑	こまつな	20
	うすくちしょうゆ	4
	しお	0.1
	こしょう	0.01
	のうしゅくスープ	8
	◆とりかいなすのちーずやき（にゅう）	
赤	フランクフルト	20
緑	たまねぎ	30
緑	とりかいなす	40
	ケチャップ	8
赤	ピザようチーズ	10
	しお	0.2
	こしょう	0.01
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
619	24.1	22.5	416	1.7	215	0.44	0.50	18	3.3	4.2

9日＜金＞

献立表：つなそぼろずし／ぎゅうにゅう（にゅう）／★けんちんじる／わがし

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

	◆つなそぼろずし	
黄	こめ	60
黄	こめず	5.6
黄	さとう	2.4
	しお	0.56
赤	だしこんぶ	0.3
赤	ぐろかん	20
緑	ぼう	5
	めず	0.1
緑	にんじん	5
緑	しょうが	0.8
	こいくちしょうゆ	3.2
黄	さとう	2
	さけ	1.2
	みりん	0.8
	みず	16
	◆けんちんじる	
赤	あぶらあげ	5
赤	れいとうとうふ	20
緑	だいこん	35
緑	にんじん	5
黄	いたこんにゃく	10
緑	こまつな	10
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	3
	◆わがし	
黄	つきみだんご	1こ

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
571	18.6	15.6	305	1.9	177	0.19	0.39	11	2.1	2.1

12日＜月＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★いなかみそしる／きゃべつとあおなのあえもの（たまご）／ふりかけ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆いなかみそしる	
赤	あつあげ	20
赤	しらたまだんご	20
緑	たまねぎ	20
緑	はくさい	15
緑	にんじん	5
緑	あおねぎ	5
赤	あわせみそ	13
	にぼし	2
	◆きゃべつとあおなのあえもの（たまご）	
赤	たまご	20
黄	たまねあぶら	0.5
緑	キャベツ	40
緑	チンゲンサイ	20
黄	しろごま	2
黄	さとう	0.8
	うすくちしょうゆ	1.6
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	◆ふりかけ	
	おさかなふりかけ	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
559	19.5	14.4	554	3.0	188	0.23	0.49	30	2.0	3.2

13日＜火＞

献立表：コッペパン（にゅう）／ぎゅうにゅう（にゅう）／★ベトナムふうしるめん／キャベツとベーコンのむしに／ようがし

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆コッペパン（にゅう）	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆ベトナムふうしるめん	
黄	ベトナムめん	13
赤	ぶたにく	15
緑	にんじん	7
緑	たまねぎ	20
緑	ほししいたけ	0.8
緑	たけのこ	5
緑	チンゲンサイ	10
	うすくちしょうゆ	3.5
	しお	0.2
	こしょう	0.02
	のうしゅくスープ	8
	◆キャベツとベーコンのむしに	
赤	バラベーコン	10
緑	キャベツ	50
緑	ホールコーン	10
	うすくちしょうゆ	0.5
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	0.5
	◆ようがし	
黄	おこめでとうにゅうプリンタルト	1こ

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
651	20.5	24.1	368	1.7	150	0.38	0.46	27	2.6	4.5

14日＜水＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★すましじる／あげさばのみそがらめ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆すましじる	
赤	いなかあげ	10
緑	にんじん	5
黄	じゃがいも	20
緑	だいこん	15
緑	たまねぎ	25
緑	こまつな	10
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	3
	◆あげさばのみそがらめ	
赤	さば	50
	うすくちしょうゆ	1.5
	さけ	1
緑	しょうが	1.3
黄	かたくりこ	6
黄	なたねあぶら	6
赤	しろみそ	4
赤	あかみそ	4
黄	さとう	2
	みりん	3
	みず	9
黄	しろごま	1.5

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
722	23.9	31.3	319	2.5	162	0.28	0.55	16	1.8	3.6

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | |