

# 学校給食だより

2024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)																																										
16日 火	オーぶらんパン (にゅう)	オーぶらんパン (にゅう)	赤	たまご	20	黄	なたねあぶら	0.1	緑	キャベツ	35	緑	こまつな	20	黄	しろこま	2	黄	さと	1	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	なたねあぶら	0.5	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01												
	ぎゅうにゅう(にゅう)	はるさめスープ	赤	ぶたにく	20	赤	とうふ	20	赤	はるさめ	3	赤	もやし	10	赤	にんじん	5	赤	チンゲンサイ	20	赤	ほししいたけ	0.5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	のうしゆくスープ	8	赤	キャベツとあおなの		赤	いためもの(たまご)										
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加シカ mg	鉄 mg	ビタミ			食塩相当量		食物繊維																																	
559		23.5	20.7	398	2.2	233	0.42	0.59	30	2.7	5.0																																	
17日 水	しろごはん	しろごはん	黄	さけ	2	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	かたくりこ	8	黄	なたねあぶら	6	黄	たまねぎ	10	黄	にんじん	6	黄	えだまめ	6	黄	うすくちしょうゆ	3.3	黄	さと	0.2	黄	こめず	1.2	黄	さと	2.4	黄	かたくりこ	1	黄	けずりぶし	0.4
	ぎゅうにゅう(にゅう)	すましじる	赤	いなかあげ	10	赤	とうふ	20	赤	だいこん	15	赤	たまねぎ	25	赤	しめじ	5	赤	こまつな	10	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	けずりぶし	3	赤	さかなのあま		赤	あんかけ		赤	メルルーサ	50	赤			赤			赤		
594		24.8	18.5	367	2.1	151	0.26	0.40	11	1.8	2.0																																	
18日 木	しろごはん	しろごはん	黄	ひらてん	16	黄	めひじき	2	黄	にんじん	15	黄	ごぼう	25	黄	こめず	0.5	黄	こんやく	10	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	うすくちしょうゆ	0.5	黄	さと	1.2	黄	みりん	1	黄	なたねあぶら	0.5	黄	けずりぶし	0.2	黄	ヨ-グルト(にゅう)		黄	ヨ-グルト	1
	ぎゅうにゅう(にゅう)	けんちんじる	赤	いなかあげ	10	赤	とうふ	20	赤	だいこん	20	赤	にんじん	10	赤	いたこんにやく	10	赤	こまつな	15	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	けずりぶし	3	赤	ごまあぶら	0.5	赤	ひじきとごぼうの		赤	にもの		赤			赤			赤		
557		20.7	14.1	630	4.8	314	0.24	0.50	13	1.6	5.0																																	
19日 金	しろごはん	しろごはん	黄	キャベツとちくわの		黄	にびたし		黄	ちくわ	15	黄	キャベツ	40	黄	もやし	10	黄	にんじん	10	黄	しろこま	2	黄	うすくちしょうゆ	0.7	黄	うすくちしょうゆ	1.2	黄	こいくちしょうゆ	0.4	黄	さと	0.4	黄	みりん	0.8	黄	なたねあぶら	1	黄	けずりぶし	0.1
	ぎゅうにゅう(にゅう)	ぶたじゃが	赤	ぶたじゃが	20	赤	じゃがいも	60	赤	にんじん	10	赤	たまねぎ	55	赤	あおねぎ	5	赤	いとこんにやく	20	赤	なたねあぶら	0.5	赤	さと	1.8	赤	こいくちしょうゆ	4	赤	みりん	0.5	赤	しお	0.2	赤	こしょう	0.01	赤	けずりぶし	0.5			
585		20.1	18.5	313	1.8	233	0.37	0.43	43	1.5	8.9																																	
22日 月	しろごはん	しろごはん	黄	あおねぎ	5	黄	あわせみそ	13	黄	にほし	1.5	黄	さわらのしょうが	1	黄	さわら	1	黄	しょうが	2.5	黄	こいくちしょうゆ	5	黄	みりん	2.5	黄	さと	4	黄	み	20	黄			黄			黄					
	ぎゅうにゅう(にゅう)	ぶたじる	赤	ぶたにく	10	赤	いなかあげ	15	赤	じゃがいも	25	赤	だいこん	20	赤	にんじん	10	赤	ごぼう	10	赤	こめず	0.3	赤			赤				赤			赤			赤			赤				
609		24.6	18.1	410	3.3	100	0.46	0.45	23	2.4	2.9																																	
614		28.5	18.3	316	2.6	163	0.34	0.57	14	2.0	4.7																																	

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																																																			
10日 水	しろごはん	しろごはん	黄	しろうめ	75	黄	テミクラスリ-ス	12	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	なたねあぶら	1	黄	のうしゆくスープ	7	黄	きりぼしだいこん	2	黄	ごまドレッシング	2	黄	サラダチキン	10	黄	きりぼしだいこん	2	黄	キャベツ	40	黄	にんじん	8	黄	こいくちしょうゆ	2	黄	さと	0.8	黄	しろこま	2	黄	ごまあぶら	1	黄	こめず	1.2
	ぎゅうにゅう(にゅう)	ハヤシライス	赤	ぎゅうにく	30	赤	なたねあぶら	1	赤	たまねぎ	65	赤	ななつはら	1	赤	マッシュルーム	6	赤	マーガリン	4	赤	なたねあぶら	2	赤	こむぎこ	7	赤	あかワイン	2	赤	トマトピューレ	10	赤	ケチャップ	1.5	赤	とんかつソース	4.5	赤	ウスターソース	1	赤			赤			赤					
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加シカ mg	鉄 mg	ビタミ			食塩相当量		食物繊維																																										
635		23.2	22.4	308	1.9	286	0.27	0.48	26	1.5	4.2																																										
11日 木	コッパン(にゅう)	コッパン(にゅう)	黄	しろうめ	75	黄	しょうが	0.5	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	なたねあぶら	1	黄	かたくりこ	3	黄	うすくちしょうゆ	3	黄	さけ	1	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	フルーツあえ		黄	みかんかん	30	黄	もかん	20	黄	パイんかん	10	黄	さと	3	黄	み	30			
	ぎゅうにゅう(にゅう)	はっぼうさい	赤	ぶたにく	20	赤	さけ	1	赤	いさ	0.3	赤	きえび	10	赤	たくりこ	0.2	赤	はくさい	60	赤	たまねぎ	40	赤	にんじん	10	赤	たけのこ	10	赤	ほししいたけ	0.5	赤	こまつな	20	赤			赤			赤			赤								
558		23.5	15.9	350	1.8	219	0.43	0.49	31	2.1	4.5																																										
12日 金	しろごはん	しろごはん	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さと	1	黄	さけ	1	黄	こしょう	1.3	黄	かたくりこ	6	黄	なたねあぶら	6	黄	しろみそ	4	黄	あかみそ	4	黄	さと	2	黄	みりん	3	黄	み	9	黄	しろこま	1.5	黄			黄			黄								
	ぎゅうにゅう(にゅう)	ごもくじる	赤	ごもく	20	赤	かたくりこ	6	赤	たまねぎ	30	赤	もやし	10	赤	じゃがいも	20	赤	にんじん	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	けずりぶし	3	赤	あげさばのみそがらめ	50	赤	さ	50	赤			赤			赤			赤			赤								
691		23.7	30.2	295	2.0	114	0.28	0.54	11	1.9	3.4																																										
15日 月	しろごはん	しろごはん	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40	黄	あつあげ	40						
	ぎゅうにゅう(にゅう)	さつまいもの	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10	赤	さつまいもの	10			
609		24.6	18.1	410	3.3	100	0.46	0.45	23	2.4	2.9																																										

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)																							
23日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ベーコンとやさいの スープ ミートスパゲティ	黄	こくとうパン こくとうパン ベーコンとやさいの スープ バラベーコン とうふ じゃがいも はくさい にんじん こまつな うすくちしょうゆ こしょう のうしゆくスープ ミートスパゲティ スパゲティ	60	赤	ぎゅうミンチ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ なたねあぶら ウスターソース ケチャップ しお こしょう	17 3 10 20 0.6 0.7 3 15 0.2 0.01	26日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまねぎのみそしる あげじゃがいもの そばろに あじつけのり	黄	しろごはん こめ たまねぎのみそしる とうふ いなかあげ たまねぎ にんじん もやし こまつな あわせみそ けずりぶし あげじゃがいもの そばろに ぶたミンチ じゃがいも にんじん	75	緑	ビーマン かたくりこ なたねあぶら けずりぶし うすくちしょうゆ みりん さとろ さけ しお こしょう なたねあぶら あじつけのり あじつけのり	4 2.4 5.5 0.3 2.4 1.6 0.8 1.6 0.1 0.01 0.4 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
																					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg								A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
672	22.8	21.7	346	2.0	233	0.28	0.49	20	3.2	4.9	672	23.4	23.8	348	3.0	247	0.43	0.49	30	1.8	7.2	645	23.4	23.8	348	3.0	247	0.43	0.49	30	1.8	7.2					
24日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ドレスィングサラダ ふくじんづけ	黄	しろごはん こめ こめこカレー シチュー ふたにく あかワイン たまねぎ なたねあぶら じゃがいも にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ こめこカレールー	75	赤	しお なたねあぶら のうしゆくスープ ドレスィングサラダ ホールコーン キャベツ にんじん わふうドレスィング ふくじんづけ ふくしんづけ	0.1 1 6 15 50 10 10 10	30日 火	コッパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) コーンスープ かつおのチリソース マーシャルビーンズ (にゅう)	黄	コッパン(にゅう) いっどりコッパン コーンスープ ぶたにく とうふ たまねぎ にんじん ホールコーン うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ かつおのチリソース かつお こいくちしょうゆ さけ かたくりこ なたねあぶら	60	緑	たまねぎ きパブリカ ビーマン しょうが にんにく トウパンジャン こいくちしょうゆ さけ さとろ ケチャップ こめず かたくりこ みず なたねあぶら マーシャルビーンズ (にゅう) マーシャルビーンズ	20 10 5 0.5 0.2 0.05 0.8 1.2 2 12 1.2 0.3 12 0.3 1袋	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
																					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg								A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
607	19.5	16.8	285	1.8	299	0.46	0.46	42	2.4	8.4	645	29.4	28.2	351	2.0	123	0.37	0.52	26	2.9	3.8	708	29.4	28.2	351	2.0	123	0.37	0.52	26	2.9	3.8					
25日 木	コッパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) にらたまスープ (たまご) コロコロソテー ようがし	黄	コッパン(にゅう) いっどりコッパン にらたまスープ (たまご) たまご にら えのきたけ もやし じゃがいも にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう	60	赤	けずりぶし コロコロソテー フランクフルト たまねぎ あかパブリカ えだまめ ホールコーン うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら ようがし おこめでりんごのタルト	3 15 35 5 20 10 0.3 0.2 0.01 1 1	25日 木	コッパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) にらたまスープ (たまご) コロコロソテー ようがし	黄	コッパン(にゅう) いっどりコッパン にらたまスープ (たまご) たまご にら えのきたけ もやし じゃがいも にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう	60	緑	たまねぎ あかパブリカ えだまめ ホールコーン うすくちしょうゆ しお こしょう	35 5 20 10 0.3 0.2 0.01	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
																					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg								A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
644	21.5	22.6	443	6.4	223	0.38	0.57	60	2.7	7.1	644	21.5	22.6	443	6.4	223	0.38	0.57	60	2.7	7.1	644	21.5	22.6	443	6.4	223	0.38	0.57	60	2.7	7.1					

ご入学・ご進学おめでとうございます。  
 1年生の給食は23日(火)から始まります。  
 しっかりよく噛んで、楽しんで給食を食べてくださいね。

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。

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スィングを使用します。