

学校給食だより

2022年11月 摂津市学校給食会

榮養三色

- ## ● 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)										5日ハ水V										
1日ハ火V	コッペパン ぎゅうにゅう(にゅう) ★オニオンスープ (たまご) ミートサンド ようがし			黄	◆コッペパン いっこりコッペパン ◆オニオンスープ (たまご) うたまぎ たにねじん にサリナスもやし チンゲンサイ うすくちしょうゆ しお このうしゅくスープ ◆ミョウ ぶ	60	赤	ぎゅうミンチ たにまねぎ にねじん ホールコーン パスターソース ウケチャップ こなむぎ たねあぶら かさと しお しょう ◆よ おこめでみかんタルト	20 30 10 15 0.5 12 1.8 1 0.1 0.2 0.1 0.01	551	27.4	15.4	344	2.8	165	0.27	0.48	16	1.7	2.4				
				赤	◆ミョウ ぶ	20	黄	◆よ おこめでみかんタルト	1				黄	◆コッペパン(にゅう) いっこりコッペパン ◆えびマールどうふ むきえび かたくりこ く しよ が たねあぶら ぶ た ミンチ しよ が に に ん じ ん に ん じ ん に ま ね ぎ た あ お ね ぎ ケ チャップ トマトかん うすくちしょうゆ	60 20 0.5 0.4 0.4 0.5 10 10 0.3 0.2 0.5 5 15 2.3	黄	さ と う ト ウ バ ン ジ ャ ン な た ね あ ぶ ら な か た く り こ の う し ゅ く ス ー プ み ず ◆こまつなとコーンの ソ テ ー フ ラ ン ク フ ル ト ホ ー ル コ ー ン に ん じ ん こ ま つ な し お う す く ち し ょ う ゆ な た ね あ ぶ ら ◆バター(にゅう) ホ テ ル バ タ ー	1.2 0.07 0.5 1.5 1 10 0.1 30 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5 1	黄	さ と う ト ウ バ ン ジ ャ ン な た ね あ ぶ ら な か た く り こ の う し ゅ く ス ー プ み ず ◆こまつなとコーンの ソ テ ー フ ラ ン ク フ ル ト ホ ー ル コ ー ン に ん じ ん こ ま つ な し お う す く ち し ょ う ゆ な た ね あ ぶ ら ◆バター(にゅう) ホ テ ル バ タ ー	1.2 0.07 0.5 1.5 1 10 0.1 30 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5 1	黄	さ と う ト ウ バ ン ジ ャ ン な た ね あ ぶ ら な か た く り こ の う し ゅ く ス ー プ み ず ◆こまつなとコーンの ソ テ ー フ ラ ン ク フ ル ト ホ ー ル コ ー ン に ん じ ん こ ま つ な し お う す く ち し ょ う ゆ な た ね あ ぶ ら ◆バター(にゅう) ホ テ ル バ タ ー	1.2 0.07 0.5 1.5 1 10 0.1 30 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5 1
				赤	◆ミョウ ぶ	20	黄	◆よ おこめでみかんタルト	1				黄	◆コッペパン(にゅう) いっこりコッペパン ◆えびマールどうふ むきえび かたくりこ く しよ が たねあぶら ぶ た ミンチ しよ が に に ん じ ん に ん じ ん に ま ね ぎ た あ お ね ぎ ケ チャップ トマトかん うすくちしょうゆ	60 20 0.5 0.4 0.4 0.5 10 10 0.3 0.2 0.5 5 15 2.3	黄	さ と う ト ウ バ ン ジ ャ ン な た ね あ ぶ ら な か た く り こ の う し ゅ く ス ー プ み ず ◆こまつなとコーンの ソ テ ー フ ラ ン ク フ ル ト ホ ー ル コ ー ン に ん じ ん こ ま つ な し お う す く ち し ょ う ゆ な た ね あ ぶ ら ◆バター(にゅう) ホ テ ル バ タ ー	1.2 0.07 0.5 1.5 1 10 0.1 30 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5 1	黄	さ と う ト ウ バ ン ジ ャ ン な た ね あ ぶ ら な か た く り こ の う し ゅ く ス ー プ み ず ◆こまつなとコーンの ソ テ ー フ ラ ン ク フ ル ト ホ ー ル コ ー ン に ん じ ん こ ま つ な し お う す く ち し ょ う ゆ な た ね あ ぶ ら ◆バター(にゅう) ホ テ ル バ タ ー	1.2 0.07 0.5 1.5 1 10 0.1 30 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5 1			
				赤	◆ミョウ ぶ	20	黄	◆よ おこめでみかんタルト	1				黄	◆コッペパン(にゅう) いっこりコッペパン ◆えびマールどうふ むきえび かたくりこ く しよ が たねあぶら ぶ た ミンチ しよ が に に ん じ ん に ん じ ん に ま ね ぎ た あ お ね ぎ ケ チャップ トマトかん うすくちしょうゆ	60 20 0.5 0.4 0.4 0.5 10 10 0.3 0.2 0.5 5 15 2.3	黄	さ と う ト ウ バ ン ジ ャ ン な た ね あ ぶ ら な か た く り こ の う し ゅ く ス ー プ み ず ◆こまつなとコーンの ソ テ ー フ ラ ン ク フ ル ト ホ ー ル コ ー ン に ん じ ん こ ま つ な し お う す く ち し ょ う ゆ な た ね あ ぶ ら ◆バター(にゅう) ホ テ ル バ タ ー	1.2 0.07 0.5 1.5 1 10 0.1 30 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5 1	黄	さ と う ト ウ バ ン ジ ャ ン な た ね あ ぶ ら な か た く り こ の う し ゅ く ス ー プ み ず ◆こまつなとコーンの ソ テ ー フ ラ ン ク フ ル ト ホ ー ル コ ー ン に ん じ ん こ ま つ な し お う す く ち し ょ う ゆ な た ね あ ぶ ら ◆バター(にゅう) ホ テ ル バ タ ー	1.2 0.07 0.5 1.5 1 10 0.1 30 20 10 30 0.1 0.01 0.5 0.5 1			
熱量 -kcal-				蛋白質 g	脂肪 g	加シム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		食塩相当量		食物繊維												
713				25.7	28.2	318	3.2	357	0.39	0.57	32	3.1	4.3											
2日ハ水V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★きりぼしだいこんの みそしる かつおのしょうゆ タレからめ			黄	◆しろご																			

献立表										栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																			
15日 火曜日	コッペパン (にゅう) 60 ぎゅうにゅう (にゅう) 20 ★いんげんの カレースープ 20 ドレッシングサラダ 0.1 マーシャルピーンズ 0.1 (にゅう) 0.5 50 20 15 0.5 0.15 0.15 4 1.5									緑 緑 赤 黄 緑 赤 黄	しいんげん 60 しいんげん 20 しいんげん 0.1 しいんげん 0.1 しいんげん 0.5 しいんげん 50 しいんげん 20 しいんげん 15 しいんげん 0.5 しいんげん 0.15 しいんげん 0.15 しいんげん 4 しいんげん 1.5									緑 緑 赤 黄 緑 赤 黄	しいんげん 60 しいんげん 20 しいんげん 0.1 しいんげん 0.1 しいんげん 0.5 しいんげん 50 しいんげん 20 しいんげん 15 しいんげん 0.5 しいんげん 0.15 しいんげん 0.15 しいんげん 4 しいんげん 1.5								
	熱量 624 蛋白質 23.2 脂肪 22.3										熱量 624 蛋白質 23.2 脂肪 22.3																		
	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3										しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
16日 水曜日	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3								
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
17日 木曜日	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3								
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
18日 金曜日	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3								
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
21日 月曜日	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3								
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
22日 火曜日	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3									赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん 674 ぎゅうにゅう (にゅう) 25.6 ★あいしょうじる 25.7 さかなのごまだれやき 2.3								
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		
	674 25.6 25.7 2.3										674 25.6 25.7 2.3																		

11月18日は食育の日です。