

# 学校給食だより

## 2023年10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)											
献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	熱量	蛋白質	脂肪	加鈣	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維		
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
10日 火	コッペパン ぎゅうにゅう(にゅう) うずらたまごスープ (たまご) ツナサンド	60	20	20	35	5	5	5	4	0.1	28	2.7	10
11日 水	きつねごはん ぎゅうにゅう(にゅう) にくうどん ヨ-グルト(にゅう)	60	15	10	10	2	1	1	0.5	60	13	2.4	25
12日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) サンラータンふう スープ とりにくのカレーあけ いちごジャム	60	10	35	15	5	20	0.6	0.5	60	13	2.4	3.1
13日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さつまじる さわらのしおやき きんぴらごぼう	75	15	25	20	5	11	2	0.58	30	2.5	3.6	20
14日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.1	0.5
15日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ	270	4.1	325	0.36	0.48	33	1.7	5.3	14	2.5	2.8	3.1
16日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ばたじる キャベツと ちくわのにびたし けずりぶしの てづくりふりかけ	645	2.2	267	0.31	0.45	44	1.5	8.3	16	2.0	2.8	4.7
17日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) コーンたまごスープ とうふのミートグラタン (にゅう) ようがし	60	20	5	5	20	5	0.5	0.1	30	16	2.0	2.8
18日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
19日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
20日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
21日 土	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
22日 日	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
23日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
24日 火	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
25日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
26日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
27日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
28日 土	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
29日 日	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
30日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5
31日 火	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さんべいじる かぼちゃのそぼろ あんかけ のりつくだに	610	4.8	301	0.36	0.51	19	2.6	7.9	30	2.5	3.6	0.5

