

学校給食だより

2023年12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

げんまいごはん
きゅうにゅう(にゅう)
ピリからにくじゃが
だいずもやしナムル

げんまいごはん
こめ
げんまい
ビリからにくじゃが
ぶたにく
じゃがいも
にんじん
たまねぎ
にら
はくさいキムチ
はくさいキムチ
さけ
さとう

こいくちしょうゆ	4
し お	0.2
ご ま あ ぶ ら	1.5
け ず り ぶ し	0.5
だいずもやしナムル	
だ い ず も や し	40
に ん じ ん	10
ほ う れ ん そ う	30
さ と う	0.6
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1.8
し ろ ち ょ ま	2
ご ま あ ぶ ら	1

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルウム 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		
561	22.8	16.0	305	2.6	418	0.62	0.56	41	2.1	9.8

だいこんごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
すいとん
みかん

だいこんごはん
こめ
あぶらあげ
だいこん
にんじん
うすくちしょうゆ
しお
すいとん
いなかあげ
かぶ
かぶのは
にんじん

も	い	ま	つ	25
ぎ	ね	ま	さ	10
こ	ぎ	む	た	15
	ず		こ	9
	お		み	0.2
そ	み	わ	し	13
	し		あ	2
ん	か		に	
ん	か		み	1こ
			み	

569	19.0	15.6	370	2.6	252	0.29	0.41	43	2.2	4.1
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

し る ご は ん
ぎゅうにゅう(にゅう)
さ つ ま い も の
み そ し る
さ け の し お や き
キャベツのゆかりあえ

し ろ ご は ん
こ め
さ つ ま い も の
み そ し る
い な か あ げ
は く さ い
さ つ ま い も
た ま ね ぎ
あ お ね ぎ
あ わ せ み そ

に	ぼ	し	2
さ	け	のしおやき	
さ	け		1切
キャベツ	のゆかりあえ		
キャベツ			25
にんじん			5
もやし			10
しそふりかけ			0.2
うすくちしょうゆ			0.7
なたねあぶら			0.3

[illegible]

コッペパン (にゅう)
ぎゅうにゅう (にゅう)
えのきとたまごの
スープ (たまご)
とりにくのハニー
マスタードあえ

コッペパン (こっぺぱん)
 いっこどりコッペパン
 えのきとたまごの
 スープ (たまご)
 た ま ご
 た ま ね ぎ
 じ ゃ が い も
 え の き た け
 こ ま つ な
 うすくちしょうゆ
 け ず り ぶ し
 とりにくのハニ一
 マスタードあえ

うすくちしょうゆ	0.3
さ け	0.5
か た く り こ	10
な た ね あ ぶ ら	5
マ ス タ ー ド	0.5
卵不使用マヨネーズ	4
は ち み つ	1.6
うすくちしょうゆ	0.4
さ と う	0.4

665	24.8	29.3	310	1.8	168	0.29	0.57	16	2.3	4.3
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

ぎゅうにくとたけのこの
たきこみごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
ワカメラーメン
ゼー

きゅうにくとたけのこの
たきこみごはん
こめ
きゅうにく
しょうが
たけのこ
にんじん
だしこんぶ
さけ
みりん
うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ
さと
しお

な	0.9
た	
ね	
あ	
ぶ	
ら	
ワ	40
カ	
メ	
ラ	
ー	
メン	20
ち	
ゅ	
う	
か	10
め	
ん	20
じ	
ん	
も	
や	35
し	
は	10
く	
さ	
い	3
ホ	
ー	
ル	
コ	
ー	
ン	13
わ	
か	
め	
う	5
す	
く	0.2
ち	
し	
ょ	
う	
ゆ	
い	
お	
ポ	
ー	
ク	
ガ	
ラ	
ぜ	
リ	
ー	
ぶ	1
ど	
う	
ぜ	
リ	
ー	

582	24.1	14.6	274	2.9	192	0.39	0.48	48	2.8	4.1
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)					
1 日 金	しろごはん	黄	しろごはん	75	黄	さと	1
	ぎゅうにゅう(にゅう)		こめ		みりん	0.5	
	たまごとじに		たまごとじに		しお	0.2	
	(たまご)	とりにく	10	はくさいのにびたし	0.5		
	はくさいのにびたし	いなかあげ	15	赤	ひらてん	20	
		たまご	20	緑	はくさい	50	
		にんじん	15	緑	にんじ	10	
		たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	1.5		
		じゃがいも	60	みりん	1		
		なたねあぶら	0.5	黄	さと	0.5	
	うすくちしょうゆ	2.5	けずりぶし	0.2			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加減 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		
564	23.4	15.0	326	2.3	294	0.28	0.49	32	1.5	7.7

4 日 月	し る ご は ん			黄 赤 赤 赤 緑 黄 緑 黄 黄 黄	し る ご は ん			75	赤 黄 緑 緑 黄 黄	け ず り ぶ し			0.5
	ぎゅうにゅう(にゅう)				こ め					きやべつとあおなの			
	だいこんのいなかに				だいこんのいなかに					あえもの(たまご)			
	きやべつとあおなの				ぶ た に く					た ま ご			
	あえもの(たまご)				あ つ あ げ					な た ね あ ぶ ら			
	ふ り か け				ひ ら て ん					キ ャ ベ ツ			
					だ い こ ん					チ ン ゲ ン サ イ			
					いた こん に や く					し る ご ま			
					か く ぎ り こ ん ぶ					さ と う			
					さ と う					う す く ち し ょ う ゆ			
			う す く ち し ょ う ゆ			し お			1袋				
			こ い く ち し ょ う ゆ			こ し ょ う							
			み り ん			ふ り か け							
			な た ね あ ぶ ら			だ い ず ふ り か け							
573	25.7	18.5	421	6.9	147	0.42	0.52	32		1.8	3.2		

こくとうパン(にゅう)	こくとうパン(にゅう)	緑	トマトピューレ	10
-------------	-------------	---	---------	----

5 日 火	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こくとうパン	60	黄	さとう	0.5
	レンズまめの		レンズまめの		黄	オリーブオイル	1
	トマトスープ		トマトスー			しお	0.3
	スイートポテト	赤	とりにく	20		こしょう	0.01
	(にゅう)	赤	レンズまめ	20		のうしゅくスープ	8
		緑	にんじん	10		スイートポテト	
		緑	たまねぎ	40		(にゅう)	
		緑	れんこん	10	黄	さつまいもペースと	50
		緑	にんじん	0.5	黄	バター	4
		緑	セロリ	3	黄	さとう	4
		ケチャップ	6	赤	ぎゅうにゅう	10	

650	21.0	18.4	306	1.8	158	0.26	0.45	11	2.1	5.9
650 21.0 18.4 306 1.8 158 0.26 0.45 11 2.1 5.9 1000 30.0 26.0 400 2.5 200 0.35 0.60 15 3.0 8.5 1500 40.0 35.0 500 3.0 250 0.40 0.70 20 4.0 11.0 2000 50.0 45.0 600 3.5 300 0.45 0.80 25 5.0 13.5 2500 60.0 55.0 700 4.0 350 0.50 0.90 30 6.0 16.0 3000 70.0 65.0 800 4.5 400 0.55 1.00 35 7.0 18.5 3500 80.0 75.0 900 5.0 450 0.60 1.10 40 8.0 21.0 4000 90.0 85.0 1000 5.5 500 0.65 1.20 45 9.0 23.5 4500 100.0 95.0 1100 6.0 550 0.70 1.30 50 10.0 26.0 5000 110.0 105.0 1200 6.5 600 0.75 1.40 55 11.0 28.5 5500 120.0 115.0 1300 7.0 650 0.80 1.50 60 12.0 31.0 6000 130.0 125.0 1400 7.5 700 0.85 1.60 65 13.0 33.5 6500 140.0 135.0 1500 8.0 750 0.90 1.70 70 14.0 36.0 7000 150.0 145.0 1600 8.5 800 0.95 1.80 75 15.0 38.5 7500 160.0 155.0 1700 9.0 850 1.00 1.90 80 16.0 41.0 8000 170.0 165.0 1800 9.5 900 1.05 2.00 85 17.0 43.5 8500 180.0 175.0 1900 10.0 950 1.10 2.10 90 18.0 46.0 9000 190.0 185.0 2000 10.5 1000 1.15 2.20 95 19.0 48.5 9500 200.0 195.0 2100 11.0 1050 1.20 2.30 100 20.0 51.0 10000 210.0 205.0 2200 11.5 1100 1.25 2.40 105 21.0 53.5 10500 220.0 215.0 2300 12.0 1150 1.30 2.50 110 22.0 56.0 11000 230.0 225.0 2400 12.5 1200 1.35 2.60 115 23.0 58.5 11500 240.0 235.0 2500 13.0 1250 1.40 2.70 120 24.0 61.0 12000 250.0 245.0 2600 13.5 1300 1.45 2.80 125 25.0 63.5 12500 260.0 255.0 2700 14.0 1350 1.50 2.90 130 26.0 66.0 13000 270.0 265.0 2800 14.5 1400 1.55 3.00 135 27.0 68.5 13500 280.0 275.0 2900 15.0 1450 1.60 3.10 140 28.0 71.0 14000 290.0 285.0 3000 15.5 1500 1.65 3.20 145 29.0 73.5 14500 300.0 295.0 3100 16.0 1550 1.70 3.30 150 30.0 76.0 15000 310.0 305.0 3200 16.5 1600 1.75 3.40 155 31.0 78.5 15500 320.0 315.0 3300 17.0 1650 1.80 3.50 160 32.0 81.0 16000 330.0 325.0 3400 17.5 1700 1.85 3.60 165 33.0 83.5 16500 340.0 335.0 3500 18.0 1750 1.90 3.70 170 34.0 86.0 17000 350.0 345.0 3600 18.5 1800 1.95 3.80 175 35.0 88.5 17500 360.0 355.0 3700 19.0 1850 2.00 3.90 180 36.0 91.0 18000 370.0 365.0 3800 19.5 1900 2.05 4.00 185 37.0 93.5 18500 380.0 375.0 3900 20.0 1950 2.10 4.10 190 38.0 96.0 19000 390.0 385.0 4000 20.5 2000 2.15 4.20 195 39.0 98.5 19500 400.0 395.0 4100 21.0 2050 2.20 4.30 200 40.0 101.0 20000 410.0 405.0 4200 21.5 2100 2.25 4.40 205 41.0 103.5 20500 420.0 415.0 4300 22.0 2150 2.30 4.50 210 42.0 106.0 21000 430.0 425.0 4400 22.5 2200 2.35 4.60 215 43.0 108.5 21500 440.0 435.0 4500 23.0 2250 2.40 4.70 220 44.0 111.0 22000 450.0 445.0 4600 23.5 2300 2.45 4.80 225 45.0 113.5 22500 460.0 455.0 4700 24.0 2350 2.50 4.90 230 46.0 116.0 23000 470.0 465.0 4800 24.5 2400 2.55 5.00 235 47.0 118.5 23500 480.0 475.0 4900 25.0 2450 2.60 5.10 240 48.0 121.0 24000 490.0 485.0 5000 25.5 2500 2.65 5.20 245 49.0 123.5 24500 500.0 495.0 5100 26.0 2550 2.70 5.30 250 50.0 126.0 25000 510.0 505.0 5200 26.5 2600 2.75 5.40 255 51.0 128.5 25500 520.0 515.0 5300 27.0 2650 2.80 5.50 260 52.0 131.0 26000 530.0 525.0 5400 27.5 2700 2.85 5.60 265 53.0 133.5 26500 540.0 535.0 5500 28.0 2750 2.90 5.70 270 54.0 136.0 27000 550.0 545.0 5600 28.5 2800 2.95 5.80 275 55.0 138.5 27500 560.0 555.0 5700 29.0 2850 3.00 5.90 280 56.0 141.0 28000 570.0 565.0 5800 29.5 2900 3.05 6.00 285 57.0 143.5 28500 580.0 575.0 5900 30.0 2950 3.10 6.10 290 58.0 146.0 29000 590.0 585.0 6000 30.5 3000 3.15 6.20 295 59.0 148.5 29500 600.0 595.0 6100 31.0 3050 3.20 6.30 300 60.0 151.0 30000 610.0 605.0 6200 31.5 3100 3.25 6.40 305 61.0 153.5 30500 620.0 615.0 6300 32.0 3150 3.30 6.50 310 62.0 156.0 31000 630.0 625.0 6400 32.5 3200 3.35 6.60 315 63.0 158.5 31500 640.0 635.0 6500 33.0 3250 3.40 6.70 320 64.0 161.0 32000 650.0 645.0 6600 33.5 3300 3.45 6.80 325 65.0 163.5 32500 660.0 655.0 6700 34.0 3350 3.50 6.90 330 66.0 166.0 33000 670.0 665.0 6800 34.5 3400 3.55 7.00 335 67.0 168.5 33500 680.0 675.0 6900 35.0 3450										

6 日 水	し る こ は ん	黄	し る こ は ん	75	黄	うすくちしょうゆ	1.5
	ぎゅうにゅう(にゅう)		こ め		緑	さ し ょ う が	1
	とうふのすましじる	赤	とうふのすましじる	20	黄	か た く り こ	6
	あげさばのみそがらめ	赤	か ま ぼ こ	10	黄	な た ね あ ぶ ら	6
		緑	だ い の こ	10	赤	し ろ か み そ	4
		緑	だ い こ ん	30	赤	あ か み そ	4
		緑	チ ン ゲ ン サ イ	15	黄	さ と う	2
			うすくちしょうゆ	4		み り ん	3
			け ず り ぶ し	3		み し ろ ご ま	9
			あげさばのみそがらめ		黄		1.5
	赤	さ ば	50				

687	24.9	30.3	312	2.1	104	0.25	0.54	10	2.0	1.7
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

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	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ツナのクリ-ム シチュ-(にゅう) ごぼうのかおり ごまあえ マーシャルピーンズ (にゅう)	黄 赤 赤 緑 黄 緑 緑 黄 赤 赤	コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン ツナのクリ-ム シチュ-(にゅう) まぐろかん バラベ-コン たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれんそう マッシュルーム バター こむぎこ ぎゅうにゅう こなチーズ こしょう しお なたねあぶら	60 20 5 30 10 50 20 5 4 20 2 0.01 0.4 1	赤 緑 黄 緑 黄 緑 黄 黄 黄 黄	のうしゆくスープ ごぼうのかおり ごまあえ ちくわ ごぼう こめず なたねあぶら こいくちしょうゆ さとう キャベツ にんじん ごまクリ-ミドレッシング マーシャルピーンズ (にゅう) マーシャルピ-ンズ	6 15 15 0.5 0.5 0.5 1 0.5 40 10 10 1	19日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はくさいスープ ハンバーグ(たまご) ようがし	黄 赤 緑 赤													

19日（火）はクリスマス献立です。

手作りハンバーグ、楽しみにしててくださいね。

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ッシングを使用します。