

学校給食だより

2024年1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)																										
11日 木	コッペパン(にゅう)ぎゅうにゅう(にゅう)うずらたまごスープ(たまご)ツナポテトようがし			黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	うずらたまご	20	黄	たまねぎ	30	緑	にんじん	5	黄	こまつな	10	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	しお	0.1	黄	メーブルマフィン	1	に	こ	
				赤	うずらたまご	20	黄	たまねぎ	30	黄	にんじん	5	黄	こまつな	10	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	しお	0.1	黄	メーブルマフィン	1	に	こ				
				赤	うずらたまご	20	黄	たまねぎ	30	黄	にんじん	5	黄	こまつな	10	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	しお	0.1	黄	メーブルマフィン	1	に	こ				
				赤	うずらたまご	20	黄	たまねぎ	30	黄	にんじん	5	黄	こまつな	10	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	しお	0.1	黄	メーブルマフィン	1	に	こ				
熱量 -kcal- 677				蛋白質 g	24.2	脂肪 g	27.2	加シム mg	392	鉄 mg	3.8	ビタミン				食塩相当量 g				食物繊維 g										
				A μg	237	B1 mg	0.29	B2 mg	0.50	C mg	26																			
12日 金	しろごはんぎゅうにゅう(にゅう)ぞうにぶりのたつたあげ			黄	しろごはん	75	赤	こめ	15	緑	きんとき	10	黄	いたけ	5	黄	かぶ	25	黄	しらたま	25	赤	しろみ	10	赤	あかみ	3	赤	うすくちしょうゆ	1
				赤	こめ	15	赤	こめ	15	赤	きんとき	10	赤	いたけ	5	赤	かぶ	25	赤	しらたま	25	赤	しろみ	10	赤	あかみ	3	赤	うすくちしょうゆ	1
				赤	こめ	15	赤	こめ	15	赤	きんとき	10	赤	いたけ	5	赤	かぶ	25	赤	しらたま	25	赤	しろみ	10	赤	あかみ	3	赤	うすくちしょうゆ	1
				赤	こめ	15	赤	こめ	15	赤	きんとき	10	赤	いたけ	5	赤	かぶ	25	赤	しらたま	25	赤	しろみ	10	赤	あかみ	3	赤	うすくちしょうゆ	1
685				27.8	22.0	270	2.3	158	0.32	0.58	13	1.5	2.2																	
15日 月	しろごはんぎゅうにゅう(にゅう)すましじるかきあげ(たまご)しそあじひじき			黄	しろごはん	75	赤	こめ	20	黄	すましじる	12	赤	いなか	30	黄	たまねぎ	5	緑	にんじん	15	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	けずり	3
				赤	こめ	20	赤	こめ	20	赤	すましじる	12	赤	いなか	30	赤	たまねぎ	5	赤	にんじん	15	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	けずり	3
				赤	こめ	20	赤	こめ	20	赤	すましじる	12	赤	いなか	30	赤	たまねぎ	5	赤	にんじん	15	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	けずり	3
				赤	こめ	20	赤	こめ	20	赤	すましじる	12	赤	いなか	30	赤	たまねぎ	5	赤	にんじん	15	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	けずり	3
609				22.2	19.5	352	2.7	136	0.23	0.42	11	2.0	3.3																	
16日 火	コッペパン(にゅう)ぎゅうにゅう(にゅう)はくさいとにくだんごのスーptyさいのオープンやきクリームゴールド			黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
				赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
				赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
				赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
656				23.4	28.9	383	1.8	298	0.38	0.54	34	2.9	5.3																	
19日 木	あまずあえくきわかめこんぶづけ			黄	あまずあえ	40	赤	いたこ	20	黄	じゃがいも	2	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さと	1.5	黄	なたねあぶら	0.5	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	けずり	0.3
				赤	いたこ	20	赤	いたこ	20	赤	じゃがいも	2	赤	うすくちしょうゆ	1.5	赤	さと	1.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	しお	0.2	赤	こしょう	0.01	赤	けずり	0.3
				赤	いたこ	20	赤	いたこ	20	赤	じゃがいも	2	赤	うすくちしょうゆ	1.5	赤	さと	1.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	しお	0.2	赤	こしょう	0.01	赤	けずり	0.3
				赤	いたこ	20	赤	いたこ	20	赤	じゃがいも	2	赤	うすくちしょうゆ	1.5	赤	さと	1.5	赤	なたねあぶら	0.5	赤	しお	0.2	赤	こしょう	0.01	赤	けずり	0.3
567				22.0	13.0	319	1.8	299	0.51	0.46	27	2.1	9.4																	
19日 金	ぶたキムチごはんぎゅうにゅう(にゅう)とうふとコーンのフルーツポンチ			黄	ぶたキムチごはん	65	赤	こめ	3	赤	うすくちしょうゆ	2	赤	さと	2	赤	ぶた	20	赤	にんじん	5	赤	はくさいキムチ	10	赤	はくさいキムチ	10	赤	こしょう	1
				赤	こめ	3	赤	こめ	3	赤	うすくちしょうゆ	2	赤	さと	2	赤	ぶた	20	赤	にんじん	5	赤	はくさいキムチ	10	赤	はくさいキムチ	10	赤	こしょう	1
				赤	こめ	3	赤	こめ	3	赤	うすくちしょうゆ	2	赤	さと	2	赤	ぶた	20	赤	にんじん	5	赤	はくさいキムチ	10	赤	はくさいキムチ	10	赤	こしょう	1
				赤	こめ	3	赤	こめ	3	赤	うすくちしょうゆ	2	赤	さと	2	赤	ぶた	20	赤	にんじん	5	赤	はくさいキムチ	10	赤	はくさいキムチ	10	赤	こしょう	1
564				20.3	15.8	322	3.2	133	0.43	0.60	62	2.3	3.7																	
22日 月	しろごはんぎゅうにゅう(にゅう)わかめたまごスープ(たまご)かつおのごまあげ			黄	しろごはん	75	赤	こめ	20	赤	わかめたまご	10	赤	たまご	7	赤	な	6	赤	み	6	赤	こしょう	0.01	赤	しそあじひじき	10	赤	しそあじひじき	10
				赤	こめ	20	赤	こめ	20	赤	わかめたまご	10	赤	たまご	7	赤	な	6	赤	み	6	赤	こしょう	0.01	赤	しそあじひじき	10	赤	しそあじひじき	10
				赤	こめ	20	赤	こめ	20	赤	わかめたまご	10	赤	たまご	7	赤	な	6	赤	み	6	赤	こしょう	0.01	赤	しそあじひじき	10	赤	しそあじひじき	10
				赤	こめ	20	赤	こめ	20	赤	わかめたまご	10	赤	たまご	7	赤	な	6	赤	み	6	赤	こしょう	0.01	赤	しそあじひじき	10	赤	しそあじひじき	10
629				29.4	19.6	294	2.8	147	0.32	0.55	19	1.6	6.3																	
23日 火	コッペパン(にゅう)ぎゅうにゅう(にゅう)とりにくとやさいのスーptyさいのオープンやきクリームゴールド			黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
				赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
				赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
				赤	はくさいとにく	30	赤	だんご	30	赤	さいの	30	赤	さいの	30	赤	オープン	30	赤	やき	30	赤	クリーム	30	赤	ゴールド	30	赤	クリーム	30
601				20.2	17.2	374	2.1	229	0.25	0.45	34	2.6	4.0																	
27日 月	ホールコーンあおねぎうすくちしょうゆかたくりこしおしょうのうしゆくスープフルーツポンチカクテルゼリーみかんかんももかんさとみず			黄	ホールコーン	20	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	かたくり	0.5	赤	しお	0.1	赤	しょう	0.01	赤	のうしゆく	8	赤	フルーツ	40	赤	カクテル	20
				赤	あおねぎ	5	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	かたくり	0.5	赤	しお	0.1	赤	しょう	0.01	赤	のうしゆく	8	赤	フルーツ	40	赤	カクテル	20
				赤	あおねぎ	5	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	かたくり	0.5	赤	しお	0.1	赤	しょう	0.01	赤	のうしゆく	8	赤	フルーツ	40	赤	カクテル	20
				赤	あおねぎ	5	赤	あおねぎ	5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤	かたくり	0.5	赤	しお	0.1	赤	しょう	0.01	赤	のうしゆく	8	赤	フルーツ	40	赤	カクテル	20
564				20.3	15.8	322	3.2	133	0.43	0.60	62	2.3	3.7																	

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)															
24日	水	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) チャナマサラ ドレッシングサラダ	黄	げんまいごはん	68		黄	ウスターソース	2.5	30日	火	しょくパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とりにくの チ Lindロニ コロコロソテー スライスチーズ (にゅう)	黄	しょくパン(にゅう)	60	赤	こしょう のうしゆくスープ コロコロソテー フランクフルト たまねぎ にんじん 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 スライスチーズ (にゅう) スライスチーズ	0.01													
			黄	こめ	7	黄	カレーこ	0.35	赤				しょくパン	25	5																
			黄	げんまい	7	黄	カレーこ	0.35	赤				とりにくの	5	10																
			赤	チャナマサラ	25	黄	こむぎこ	5.5	赤				チ Lindロニ	35	10																
25日	木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) パブリカーシュ (にゅう) ほうれんそうとコーンの ソテー	赤	ぶたミンチ	0.1	黄	うすくちしょうゆ	1	31日	水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いりに かまぼことやさいの ごまあえ ふりかけ	黄	しろごはん	75	赤	けずりぶし かまぼこ キャベツ ホールコーン もやし しろごま さと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし ふりかけ しそかつおふりかけ	0.5														
			緑	にんにく	0.7	黄	なたねあぶら	1				赤	ぶたにく	20			20														
			緑	しょうが	0.7	黄	こしょう	0.02				赤	いりに	10			30														
			黄	あかワイン	2.2	黄	しお	0.1				赤	ひらてん	10			10														
			緑	たまねぎ	55	赤	のうしゆくスープ	3				赤	にんじん	20			20														
			緑	にんじん	20	赤	ドレッシングサラダ	10				赤	ごぼう	10			20														
			赤	ひよこまめ	15	赤	サラダチキン	10				黄	こめず	0.5			1.5														
			緑	ホールコーン	10	赤	キャベツ	50				黄	いとこんにやく	15			0.5														
			黄	マーガリン	3.5	赤	にんじん	10				黄	じゃがいも	50			1.5														
			黄	ケチャップ	9	黄	ごまクリームドレッシング	7.5				黄	さやいんげん	5			1														
			黄	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg				ビタミン					食塩相当量	食物繊維	黄	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	
			600	22.2	18.0	287	1.9	300				0.46	0.46	29			1.5	5.7	660	27.6	24.5	668	4.9	335	0.40	0.57	31	3.0	8.0		
26日	金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる キャベツとちくわの にびたし つなだいず	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	パブリカー	0.3	31日	水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いりに かまぼことやさいの ごまあえ ふりかけ	黄	しろごはん	75	赤	けずりぶし かまぼこ キャベツ ホールコーン もやし しろごま さと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし ふりかけ しそかつおふりかけ	0.5														
			赤	いっことりコッペパン	20	黄	なたねあぶら	1				赤	ぶたにく	20			20														
			赤	パブリカーシュ	1	黄	しお	0.02				赤	いりに	10			30														
			緑	とりにく	20	黄	こしょう	0.02				赤	ひらてん	10			10														
			緑	しるワイン	1	黄	のうしゆくスープ	4				赤	にんじん	20			20														
			緑	にんじん	20	黄	ほうれんそうとコーンの	15				赤	ごぼう	10			20														
			黄	たまねぎ	50	黄	ソテー	20				黄	こめず	0.5			1.5														
			緑	じゃがいも	40	黄	フランクフルト	30				黄	いとこんにやく	15			0.5														
			黄	マッシュルーム	5	黄	ホールコーン	15				黄	じゃがいも	50			1.5														
			黄	パセリ	1	黄	にんじん	15				黄	さやいんげん	5			1														
			黄	なたねあぶら	2	黄	ほうれんそう	30				黄	さとう	2			1														
			黄	バター	2	黄	うすくちしょうゆ	0.5				黄	こいくちしょうゆ	2			0.1														
黄	こむぎこ	4	黄	しお	0.1	黄	うすくちしょうゆ	2	1																						
赤	ぎゅうにゅう	30	黄	こしょう	0.01	黄	みりん	1	0.1																						
黄	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	黄	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量	食物繊維								
619	23.7	22.7	336	1.8	459	0.44	0.61	32	2.4	8.5	590	22.6	17.6	305	5.0	236	0.36	0.44	33	2.1	7.9										
29日	月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ルーローハン (たまご) きりぼしだいこんの ナムル ヨ-グルト(にゅう)	黄	しろごはん	75	黄	にんじん	10	31日	水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いりに かまぼことやさいの ごまあえ ふりかけ	黄	しろごはん	75	赤	けずりぶし かまぼこ キャベツ ホールコーン もやし しろごま さと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし ふりかけ しそかつおふりかけ	0.5														
			黄	こめ	75	黄	しろごま	2				赤	ぶたにく	20			20														
			赤	ルーローハン	10	黄	うすくちしょうゆ	0.7				赤	いりに	10			30														
			赤	(たまご)	20	黄	こいくちしょうゆ	1.2				赤	ひらてん	10			10														
			赤	ぶたにく	30	黄	さと	0.4				赤	にんじん	20			20														
			赤	うずらたまご	20	黄	みりん	0.8				赤	ごぼう	10			20														
			緑	にんじん	10	黄	なたねあぶら	1				黄	こめず	0.5			1.5														
			緑	たけのこ	15	黄	けずりぶし	0.1				黄	いとこんにやく	15			0.5														
			緑	こまつな	35	黄	つなだいず	14				黄	じゃがいも	50			1.5														
			緑	にんにく	0.2	黄	まぐろかん	14				黄	さやいんげん	5			1														
			緑	しょうが	0.2	黄	れいとうだいず	14				黄	さとう	2			1														
			黄	さけ	2	黄	にんじん	7				黄	こいくちしょうゆ	2			0.1														
黄	さと	2	黄	しょうが	0.2	黄	うすくちしょうゆ	2	1																						
赤	こいくちしょうゆ	2	赤	うすくちしょうゆ	1.4	赤	みりん	1	0.1																						
赤	オイスターソース	2	赤	さと	0.7	赤	けずりぶし	0.1	0.1																						
636	27.2	18.9	468	3.1	472	0.62	0.76	21	1.6	4.1																					

あけましておめでとうございます。
24～30日は学校給食週間です。
世界の料理をテーマに、毎日いろんな国の料理が登場します。
楽しみにしていてくださいね。

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。

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。

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。