学校給食だより

2024年12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)

2日＜月＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★いりに
キャベツとほうれんそうのごまあえ
ゼリー

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん		黄	なたねあぶら	0.5
黄	こめ	75		けずりぶし	0.5
	◆いりに			◆キャベツと	
赤	ぶたにく	10		ほうれんそうのごまあえ	
赤	ひらてん	20	赤	いなかあげ	10
緑	にんじん	15	緑	キャベツ	45
緑	ごぼう	20	緑	ほうれんそう	20
	こめず	0.5	黄	さとう	1
黄	いとこんにゃく	20		こいくちしょうゆ	2.5
黄	じゃがいも	50	黄	ごまあぶら	1
黄	さとう	2	黄	しろごま	2
	こいくちしょうゆ	2		◆ゼリー	
	うすくちしょうゆ	2	緑	ぶどうゼリー	1こ
	みりん	1			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
605	21.4	14.6	406	3.5	259	0.36	0.45	43	1.6	8.9

3日＜火＞

しょくパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ツナのクリームシチュー（にゅう）
ドレッシングサラダ
マーシャルビーンズ（にゅう）

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しょくパン（にゅう）			こしょう	0.01
黄	しょくパン	60	黄	なたねあぶら	1
	◆ツナのクリーム			のうしゅくスープ	6
	シチュー（にゅう）			◆ドレッシングサラダ	
赤	まぐろかん	20	赤	れいとうだいず	8
赤	バラベーコン	5	緑	キャベツ	55
緑	たまねぎ	40	緑	にんじん	10
緑	にんじん	10		しおちゅうかドレッシング	10
黄	じゃがいも	50		◆マーシャルビーンズ	
緑	ほうれんそう	15		（にゅう）	
黄	バター	4	黄	マーシャルビーンズ	1袋
黄	こむぎこ	4			
赤	ぎゅうにゅう	20			
	しお	0.4			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
702	23.2	30.3	382	1.8	286	0.33	0.52	48	2.7	9.5

4日＜水＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★はくさいのすましじる
あげさばのみそがらめ

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん			うすくちしょうゆ	1.5
黄	こめ	75		さけ	1
	◆はくさいの		緑	しょうが	1.3
	すましじる		黄	かたくりこ	6
赤	かまぼこ	10	黄	なたねあぶら	6
緑	だいこん	20	赤	しろみそ	4
緑	にんじん	10	赤	あかみそ	4
緑	はくさい	30	黄	さとう	2
緑	こまつな	15		みりん	3
	うすくちしょうゆ	4		みず	9
	けずりぶし	3	黄	しろごま	1.5
	◆あげさばのみそがらめ				
赤	さば	50			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
687	22.9	29.2	311	2.3	192	0.26	0.55	17	2.1	2.1

5日＜木＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★あつあげどんぶりのぐ
きゃべつとたまごのあえもの（たまご）

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん			オイスターソース	2
黄	こめ	75	黄	かたくりこ	2.5
	◆あつあげ			しお	0.2
	どんぶりのぐ			こしょう	0.01
赤	ぶたにく	10	黄	なたねあぶら	1
赤	むきえび	15		◆きゃべつとたまごの	
赤	あつあげ	25		あえもの（たまご）	
黄	かたくりこ	0.1	赤	たまご	20
緑	しょうが	1	黄	なたねあぶら	0.5
緑	たまねぎ	50	緑	キャベツ	50
緑	にんじん	10	緑	にんじん	10
緑	もやし	10	黄	さとう	0.8
緑	ほししいたけ	1		うすくちしょうゆ	1.6
緑	はくさい	55		しお	0.1
	こいくちしょうゆ	3		こしょう	0.01

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
574	23.1	17.9	338	2.6	260	0.31	0.52	39	1.6	4.0

6日＜金＞

げんまいごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★すいとん
きりぼしといかのにもの

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆げんまいごはん			にぼし	1.5
黄	こめ	68		◆きりぼしといかの	
黄	げんまい	7		にもの	
	◆すいとん		赤	いか	10
赤	いなかあげ	10		こめず	0.1
緑	かぶ	25	緑	きりぼしだいこん	4
緑	かぶのは	5	緑	にんじん	5
緑	にんじん	10	緑	こまつな	15
黄	さつまいも	25	黄	さとう	1
緑	しろねぎ	10		みりん	1
黄	こむぎこ	15		うすくちしょうゆ	2
	みず	9		こいくちしょうゆ	0.5
	しお	0.2	黄	なたねあぶら	1
赤	あわせみそ	13		みず	5

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
577	19.0	12.9	361	2.6	238	0.28	0.42	28	1.9	4.5

9日＜月＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★やさいスープ
とりにくのてりやき

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆しろごはん			しお	0.2
黄	こめ	75		こしょう	0.01
	◆やさいスープ			のうしゅくスープ	8
赤	バラベーコン	5		◆とりにくのてりやき	
黄	じゃがいも	20	赤	とりにく	1枚
緑	はくさい	25		こいくちしょうゆ	6
緑	にんじん	10		みりん	7
緑	えのきたけ	10	黄	さとう	2
緑	こまつな	15		さけ	6
	うすくちしょうゆ	4	黄	かたくりこ	0.3

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
594	25.8	20.2	277	1.9	220	0.31	0.52	21	2.2	3.4

10日＜火＞

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★レンズまめのトマトスープ
ひじきのマヨネーズサラダ

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆コッペパン（にゅう）			しお	0.3
黄	いっこどりコッペパン	60		こしょう	0.01
	◆レンズまめの			のうしゅくスープ	8
	トマトスープ			◆ひじきのマヨネーズ	
赤	とりにく	15		サラダ	
赤	レンズまめ	20	赤	まぐろかん	10
緑	にんじん	10	赤	めひじき	2
緑	たまねぎ	40		みりん	0.8
緑	にんにく	0.5		うすくちしょうゆ	0.8
緑	セロリー	3	黄	さとう	0.4
	ケチャップ	6	緑	キャベツ	50
緑	トマトピューレ	10	黄	しろごま	2
黄	さとう	0.5	黄	たまごふしようマヨネーズ	10
黄	なたねあぶら	1			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
611	22.4	24.0	348	2.0	163	0.27	0.47	27	2.4	6.8

11日＜水＞

きんぴらごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★かぼちゃのみそしる
ヨーグルト（にゅう）

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆きんぴらごはん			◆かぼちゃのみそしる	
黄	こめ	60	赤	いなかあげ	10
赤	ぶたにく	20	赤	とうふ	20
緑	ごぼう	10	緑	たまねぎ	20
	こめず	0.3	緑	かぼちゃ	20
黄	いとこんにゃく	15	緑	きりぼしだいこん	2
緑	にんじん	5	緑	あおねぎ	5
黄	さとう	2	赤	あわせみそ	13
	さけ	1		にぼし	1.5
	こいくちしょうゆ	5		◆ヨーグルト（にゅう）	
黄	ごまあぶら	0.1	赤	ヨーグルト	1こ
黄	なたねあぶら	2			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
557	23.0	16.9	439	6.3	192	0.40	0.53	15	2.0	4.0

12日＜木＞

こくとうパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★しょうゆラーメン
ほうれんそうとコーンのソテー

色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
	◆こくとうパン（にゅう）			のうしゅくスープ	10
黄	こくとうパン	60		◆ほうれんそうと	
	◆しょうゆラーメン			コーンのソテー	
黄	ちゅうかめん	50	赤	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	20
赤	やきぶた	15	緑	ホールコーン	20
赤	なると	10	緑	にんじん	10
緑	はくさい	40	緑	ほうれんそう	30
緑	にんじん	10		うすくちしょうゆ	0.5
緑	しろねぎ	10		しお	0.1
	こいくちしょうゆ	3		こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	2	黄	なたねあぶら	0.5
	みりん	0.5			
	しお	0.2			
	こしょう	0.01			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
638	23.7	17.8	334	1.8	334	0.46	0.57	24	3.5	4.9

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
13日＜金＞	しろごはん ぎゅうにゅう（にゅう） ★かきたまじる （たまご） さかなのかんこくふう しそあじひじき	黄 ◆しろごはん 黄 こめ 75 黄 ◆かきたまじる 黄 （たまご） 赤 たまご 20 赤 とうふ 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 3 黄 ◆さかなのかんこくふう 赤 あかうお 50 しお 0.2	黄 こしょう 0.01 黄 かたくりこ 5 黄 なたねあぶら 6 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 3 緑 もやし 7 緑 あおねぎ 3 うすくちしょうゆ 1.5 黄 さとう 1 こめず 2 トウバンジャン 0.07 黄 かたくりこ 5 赤 ◆しそあじひじき 赤 しそあじひじき 10

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
618	25.8	19.4	309	6.0	141	0.23	0.49	13	2.1	3.7

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
16日＜月＞	しろごはん ぎゅうにゅう（にゅう） ★いもにキャベツとチンゲンサイのにびたし ふりかけ	黄 ◆しろごはん 黄 こめ 75 黄 ◆いもに 赤 ぶたにく 15 赤 いなかあげ 10 緑 だいこん 40 緑 ごぼう 10 こめず 0.5 緑 にんじん 10 緑 しろねぎ 10 黄 いたこんにゃく 15 黄 さといも 30 黄 さとう 2.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5	赤 あかみそ 5 けずりぶし 0.5 ◆キャベツと チンゲンサイのにびたし 赤 くわ 10 緑 キャベツ 40 緑 チンゲンサイ 20 黄 しろごま 2 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1 黄 さとう 0.5 けずりぶし 0.2 ◆ふりかけ のりふりかけ 1袋

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
570	20.1	17.6	377	2.5	189	0.31	0.42	32	2.0	4.6

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
17日＜火＞	コッペパン（にゅう） ぎゅうにゅう（にゅう） ★チンゲンサイのスープ ハンバーグ（たまご） ようがし	黄 ◆コッペパン（にゅう） 黄 いっこどりコッペパン 60 黄 ◆チンゲンサイのスープ 赤 とりにく 5 緑 たまねぎ 30 黄 じゃがいも 25 緑 ホールコーン 10 緑 チンゲンサイ 15 うすくちしょうゆ 4 しお 0.1 こしょう 0.01 のうしゅくスープ 8 ◆ハンバーグ（たまご） 赤 ぎゅうミンチ 30 赤 ぶたミンチ 30	赤 たまご 5 緑 たまねぎ 20 黄 なたねあぶら 0.5 黄 パンこ 4 緑 マッシュルーム 6 ケチャップ 2.5 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 10 ウスターソース 0.6 とんかつソース 0.6 のうしゅくスープ 1.5 黄 さとう 0.4 しお 0.2 こしょう 0.02 ◆ようがし 黄 おこめでガトーショコラ 1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
731	28.6	30.1	315	2.8	120	0.47	0.60	22	2.8	6.3

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
18日＜水＞	しろごはん ぎゅうにゅう（にゅう） ★やさいスープ ごまふうみ ぶたにくとだいこんのしょうがいため	黄 ◆しろごはん 黄 こめ 75 黄 ◆やさいスープ ごまふうみ 赤 ショルダーベーコン 10 赤 とうふ 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 こまつな 15 黄 はるさめ 3 黄 しろごま 3 うすくちしょうゆ 2.5 さけ 0.7 しお 0.2 こしょう 0.01 黄 なたねあぶら 0.5	のうしゅくスープ 8 ◆ぶたにくとだいこんのしょうがいため 赤 ぶたにく 25 緑 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あおねぎ 2 緑 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 2 みりん 2 さけ 2 黄 さとう 1.5 黄 なたねあぶら 1

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
592	20.1	23.1	340	2.0	195	0.40	0.45	17	1.4	2.7

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
19日＜木＞	しろごはん ぎゅうにゅう（にゅう） ★とうふのみそしる かつおのごまあげ	黄 ◆しろごはん 黄 こめ 75 ◆とうふのみそしる 赤 とうふ 20 赤 いなかあげ 10 緑 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 赤 わかめ 2 緑 あおねぎ 5 赤 あわせみそ 13	にぼし 1.5 ◆かつおのごまあげ 赤 かつお 50 こいくちしょうゆ 3 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.5 黄 しろごま 3 黄 かたくりこ 8 黄 じゃがいも 30 黄 なたねあぶら 7 しお 0.1

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
652	30.6	21.3	363	3.4	125	0.30	0.47	18	1.9	5.2

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
20日＜金＞	しろごはん ぎゅうにゅう（にゅう） ★カレーシチュー キャベツとベーコンのいためものふくじんづけ	黄 ◆しろごはん 黄 こめ 75 ◆カレーシチュー 赤 ぶたにく 20 緑 たまねぎ 40 黄 なたねあぶら 0.5 緑 にんじん 20 黄 じゃがいも 50 緑 にんにく 0.1 緑 しょうが 0.5 黄 マーガリン 4 黄 なたねあぶら 2 黄 こむぎこ 7 カレーこ 0.4 カレーこ 0.4 あかワイン 2 チャツネ 2 ケチャップ 1 とんかつソース 2.5 ウスターソース 2.5	うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.01 黄 なたねあぶら 1 のうしゅくスープ 6 ◆キャベツとベーコンのいためもの 赤 バラベーコン 10 緑 キャベツ 40 緑 ホールコーン 10 緑 こまつな 20 うすくちしょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 黄 なたねあぶら 0.5 ◆ふくじんづけ 緑 ふくしんづけ 10

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
650	20.5	21.8	308	2.3	281	0.50	0.48	45	2.1	7.9

17日（火）はクリスマス献立です。

調理員さんが一つ一つ丸めて作ってくれるハンバーグ、楽しみにしていてくださいね。

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。

・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。