

学校給食だより

2025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)																																																	
10日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぞうに ぶりだいこん しそあじひじき				黄	しろごめ	75	赤	ぶりだいこん	40	緑	ぶりだいこん	60	黄	ぶりだいこん	2	赤	ぶりだいこん	1.5	緑	ぶりだいこん	1	黄	ぶりだいこん	2	赤	ぶりだいこん	2	緑	ぶりだいこん	0.4																							
					赤	かまぼこ	10	赤	かまぼこ	10	緑	かまぼこ	10	黄	かまぼこ	10	赤	かまぼこ	10	緑	かまぼこ	10	黄	かまぼこ	10	赤	かまぼこ	10	緑	かまぼこ	10																							
					赤	いなかあげ	10	赤	いなかあげ	10	緑	いなかあげ	10	黄	いなかあげ	10	赤	いなかあげ	10	緑	いなかあげ	10	黄	いなかあげ	10	赤	いなかあげ	10	緑	いなかあげ	10																							
					黄	しらたまだんご	25	赤	しらたまだんご	25	緑	しらたまだんご	25	黄	しらたまだんご	25	赤	しらたまだんご	25	緑	しらたまだんご	25	黄	しらたまだんご	25	赤	しらたまだんご	25	緑	しらたまだんご	25																							
					緑	かにんじん	5	赤	かにんじん	5	緑	かにんじん	5	黄	かにんじん	5	赤	かにんじん	5	緑	かにんじん	5	黄	かにんじん	5	赤	かにんじん	5	緑	かにんじん	5																							
14日 火	パインパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) おきなわソーキ そばふう きりぼしとこまつなの あぶらいため				黄	パインパン(にゅう)	60	赤	きりぼし	3	緑	きりぼし	3	黄	きりぼし	3	赤	きりぼし	3	緑	きりぼし	3	黄	きりぼし	3	赤	きりぼし	3	緑	きりぼし	3																							
					赤	おきなわソーキ	30	赤	おきなわソーキ	30	緑	おきなわソーキ	30	黄	おきなわソーキ	30	赤	おきなわソーキ	30	緑	おきなわソーキ	30	黄	おきなわソーキ	30	赤	おきなわソーキ	30	緑	おきなわソーキ	30																							
					黄	そばふう	5	赤	そばふう	5	緑	そばふう	5	黄	そばふう	5	赤	そばふう	5	緑	そばふう	5	黄	そばふう	5	赤	そばふう	5	緑	そばふう	5																							
					黄	きりぼし	3	赤	きりぼし	3	緑	きりぼし	3	黄	きりぼし	3	赤	きりぼし	3	緑	きりぼし	3	黄	きりぼし	3	赤	きりぼし	3	緑	きりぼし	3																							
					黄	あぶらいため	5	赤	あぶらいため	5	緑	あぶらいため	5	黄	あぶらいため	5	赤	あぶらいため	5	緑	あぶらいため	5	黄	あぶらいため	5	赤	あぶらいため	5	緑	あぶらいため	5																							
15日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたじる さばのしょうがに				黄	しろごめ	75	赤	ぶた	15	緑	ぶた	15	黄	ぶた	15	赤	ぶた	15	緑	ぶた	15	黄	ぶた	15	赤	ぶた	15	緑	ぶた	15																							
					赤	さば	10	赤	さば	10	緑	さば	10	黄	さば	10	赤	さば	10	緑	さば	10	黄	さば	10	赤	さば	10	緑	さば	10																							
					赤	いなかあげ	10	赤	いなかあげ	10	緑	いなかあげ	10	黄	いなかあげ	10	赤	いなかあげ	10	緑	いなかあげ	10	黄	いなかあげ	10	赤	いなかあげ	10	緑	いなかあげ	10																							
					黄	だいいんじん	25	赤	だいいんじん	25	緑	だいいんじん	25	黄	だいいんじん	25	赤	だいいんじん	25	緑	だいいんじん	25	黄	だいいんじん	25	赤	だいいんじん	25	緑	だいいんじん	25																							
					緑	ごぼう	10	赤	ごぼう	10	緑	ごぼう	10	黄	ごぼう	10	赤	ごぼう	10	緑	ごぼう	10	黄	ごぼう	10	赤	ごぼう	10	緑	ごぼう	10																							
16日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) すましじる あげじゃがいもの そぼろに のりのつくだに				黄	しろごめ	75	赤	すまし	20	緑	すまし	20	黄	すまし	20	赤	すまし	20	緑	すまし	20	黄	すまし	20	赤	すまし	20	緑	すまし	20																							
					赤	にんじん	5	赤	にんじん	5	緑	にんじん	5	黄	にんじん	5	赤	にんじん	5	緑	にんじん	5	黄	にんじん	5	赤	にんじん	5	緑	にんじん	5																							
					赤	たまねぎ	25	赤	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	25	黄	たまねぎ	25	赤	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	25	黄	たまねぎ	25	赤	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	25																							
					赤	こまつな	10	赤	こまつな	10	緑	こまつな	10	黄	こまつな	10	赤	こまつな	10	緑	こまつな	10	黄	こまつな	10	赤	こまつな	10	緑	こまつな	10																							
					赤	はくさい	20	赤	はくさい	20	緑	はくさい	20	黄	はくさい	20	赤	はくさい	20	緑	はくさい	20	黄	はくさい	20	赤	はくさい	20	緑	はくさい	20																							
熱量					蛋白質					脂肪					加減					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				
620					24.9					13.5					323					6.6					162					0.26					0.48					19					2.3					2.9				
612					24.3					19.1					320					2.3					182					0.23					0.41					17					1.9					4.2				
658					21.0					27.8					377					2.1					113					0.32					0.49					23					2.8					8.0				
568					23.0					16.6					299					1.9					289					0.38					0.52					22					1.6					3.0				
582					19.6					19.9					297					4.3					218					0.42					0.45					30					1.9					6.4				
583					21.8					21.5					522					3.9					398					0.39					0.56					38					2.7					5.1				

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 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) にくすい 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	黄	しろごはん	75	緑	もやし	10	30日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はるさめスープ マーミナチャンプルー	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤 赤 黄 緑 緑 黄	こしょう	0.01												
		赤	にくすい	20	黄	にんじん	2			黄	いっこどりコッペパン	10		8													
		黄	ぎゅうにく	1	黄	しるごま	2			赤	はるさめスープ	10		20													
		赤	さとう	1	黄	うすくちしょうゆ	0.7			赤	バラベーコン	20		10													
		黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さとう	0.4			緑	はるさめ	3		30													
27日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) のっぺいじる あつあげのべっこうに わがし	黄	しろごはん	75	赤	あつあげ	40	31日 金	げんまいごはん ジョアブレン(乳) カレーシチュー ドレッシングサラダ	黄	げんまいごはん	70	黄 赤 緑 黄 緑 黄 黄	あかワイン	2												
		赤	のっぺいじる	20	黄	あおねぎ	5			黄	こめ	5		2													
		赤	とうふ	20	黄	さとう	1.5			黄	げんまい	5		1													
		黄	いなかあげ	10	黄	みりん	2			赤	カレーシチュー	20		2.5													
		黄	さといも	20	黄	こいくちしょうゆ	3			緑	ぶたにく	40		2.5													
28日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) しっぽくうどん キャベツとベーコンの いためもの	赤	にんじん	10	黄	かたくりこ	1	31日 金	げんまいごはん ジョアブレン(乳) カレーシチュー ドレッシングサラダ	赤	たまねぎ	40	黄 赤 緑 黄 緑 黄 黄	うすくちしょうゆ	1												
		赤	こまつな	15	黄	なたねあぶら	0.5			黄	にんじん	20		0.2													
		赤	しいたけ	10	黄	けずりぶし	1			黄	じゃがいも	50		0.01													
		赤	うすくちしょうゆ	4	黄	さんしょくだんご	1			黄	しょうが	0.5		6													
		黄	かたくりこ	1	黄	黄	0.2			黄	マーガリン	4		50													
29日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いしかりなべ さくさくかきあげ	赤	しお	0.2	黄	黄	3	31日 金	げんまいごはん ジョアブレン(乳) カレーシチュー ドレッシングサラダ	黄	なたねあぶら	2	黄 赤 緑 黄 緑 黄 黄	えだまめ	15												
		赤	あつあげのべっこうに	20	黄	黄	0.2			黄	かむぎこ	7		10													
		赤	ぶたにく	20	黄	黄	0.2			黄	カレー	0.4		10													
		赤	黄	0.2	黄	黄	3			黄	カレー	0.4		10													
		赤	黄	20	黄	黄	0.2			黄	カレー	0.4		10													
668				24.8	18.3	420	3.3	200	0.44	0.46	12	1.5	2.4	577				18.0	13.2	808	2.0	272	0.45	0.36	43	1.5	9.1
29日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いしかりなべ さくさくかきあげ	黄	しろごはん	75	赤	だしこんぶ	1	31日 金	げんまいごはん ジョアブレン(乳) カレーシチュー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	5	黄 赤 緑 黄 緑 黄 黄	うすくちしょうゆ	3												
		赤	いしかりなべ	30	赤	けずりぶし	3			黄	キャベツとベーコンの	15															
		赤	さきとうふ	20	緑	いためもの	40			黄	バラベーコン	10															
		赤	だいこん	20	緑	ホールコーン	20			黄	キャベツ	1															
		赤	はくさい	30	黄	チンゲンサイ	20			黄	しるごま	1															
30日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いしかりなべ さくさくかきあげ	赤	たまねぎ	15	黄	うすくちしょうゆ	1	31日 金	げんまいごはん ジョアブレン(乳) カレーシチュー ドレッシングサラダ	黄	しお	0.1	黄 赤 緑 黄 緑 黄 黄	こしょう	0.01												
		赤	しめじ	5	黄	こしょう	0.01			黄	なたねあぶら	0.5															
		赤	こまつな	10	黄	みず	5			黄	黄	10															
		赤	みりん	1	黄	なたねあぶら	10			黄	黄	10															
		赤	あわせみそ	10	黄	黄	10			黄	黄	10															
679				24.4	26.3	332	2.3	246	0.34	0.49	26	1.4	3.9	655				23.3	22.6	377	1.8	158	0.31	0.49	34	3.2	4.5

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。

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。

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。
今年は日本各地の郷土料理・ご当地料理が登場します。
楽しみにしててくださいね。