栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 学校給食だより アルファかまい とう アルファかまい こいくちしょうゆ アルファかまい ぎゅうにゅう(にゅう) 60 おでん(たまご) うすくちしょうゆ 3 おでん(たまご) うずらたまご IJ h IJ かけ ıΞι ごぼうてん けずりぶし 25 0.7 ょ う が ١, 摂津市学校給食会 2025年1月 IJ あ げ 25 ゃがいも おさかなふりかけ 35 いたこんにゃく 20 ようがし 赤色の食品 血や肉、骨をつくる おこめでブルーベリータルト 栄養三色 h 50 黄 肉、魚、卵、豆、乳、海藻類 mg A μg B1 mg B2 mg C mg 6.6 200 0.18 0.43 55 -kcal-19.1 6.0 緑色の食品 体の体調をととのえる はん H 2 ろごはん 0.2 緑黄色野菜、淡色野菜、果実類 ぎゅうにゅう(にゅう) 0.0 黄色の食品 熱や力のもとになる いなかあげ かたくりこ 赤 10 苗 し がいも 20 なたねあぶら 6 さかなのわふう 穀類、いも類、砂とう類、油脂類 んじん 5 緑 5 ŧ ね 25 緑 ŧ ね ぎ 10 あんかけ 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 立 15 あ お ね ぎ ぶりだいこん しろごはん うすくちしょうゆ 2.5 10 1) あわせみそ 13 1) 1.5 ぎゅうにゅう(にゅう) う 60 ず りぶし 3 黄 Þ ح う 0.2 ま ぼ こ 10 か 10 緑 ょ が 2 ぞ う に さかなのわふう たくりこ か 1 いなかあげ 1.5 10 苗 ぶりだいこん けずりぶ 0.4 しらたまだんご あんかけ 1) 25 うすくちしょうゆ ιζί 25 2 か うお 50 しそあじひじき 2.3 182 0.23 0.41 17 1. 5 こいくちしょ うゆ 2 612 24.3 19.1 320 ほししいたけ 0.5 け ず りぶし コッペパン(にゅう) ぶた = ン チ コッペパン(にゅう) つ な 10 しそあじひじき いっこどりコッペパン う ਰੈੱ まめ 12 60 うすくちしょうゆ 4 赤 しそあじひじき 10 ぎゅうにゅう(にゅう) ふゆやさいのスープ ね ぎ 40 ŧ ずりぶし 10 緑 セ IJ 0.5 ふゆやさいのスープ^赤 蛋白質 脂肪 カルシウム 食塩相当量 食物繊維 ピタミン ケ ップ か 20 10 mg A μg B1 mg B2 mg mg チリコンカーン緑 ウスタ さ 30 2 13.5 6.6 162 0.26 0.48 19 クリームゴールド^{|黄} z パインパン(にゅう) 0.2 パインパン(にゅう) 火 ŧ つ な 10 お 0.2 いっこどりパインパン けずりぶし (にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) おきなわソーキ きりぼしとこまつなの うすくちしょうゆ 3 0.01 0.5 ばふ あぶらいため 0.1 黄 なたねあぶら お おきなわソーキ たに いなかあげ う £ 0.01 クリームゴールド こいくちしょうゆ のうしゅくスープ 8 (にゅう) そばふう ð んじん H チリコンカーン デキシークリーム きりぼしとこまつなの h ŧ ぎゅうミンチ け くちしょうゆ 3 あぶらいため 21.0 27.8 113 0.32 0.49 ず ごはん お ちゅう け しろごはん かめん 40 0.5 Ξ し め ょ 0.02 ぼ ŧ 10 か 0.5 ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかどんのく 黄 なたねあぶら じ 5 なたねあぶら 0.5 h (たまご) のうしゅくスープ ね ぎ 35 お 0.1 ちゅうかどんのぐ お 緑 ぁ ね き 5 忒 ハムとやさいの ょ 0.01 に 10 うすくちしょうゆ (たまご) しし か 20 か 5 U 721 23.3 25.8 2.0 | 199 | 0.37 | 0.47 | 14 3.8 ŧ 赤 t-20 赤 Δ ハムとやさいの お しろごはん なたねあぶら 1 じ 10 め 75 赤 あわせみそ 13 らし ゃ ょ う が ŧ し 30 ぎゅうにゅう(にゅう) 1.5 水 ₹ 40 ぎ あ さばのしょうがに ぶたじる 赤 た 15 つ 10 黄 る à め なかあげ 10 赤 1tЛ 赤 L١ さ ば さばのしょうがに 水 た ŧ ね ぎ 35 なたねあぶら こいくちしょうゆ 苗 じ ゃがいも 15 1 紀 だ こじ h 25 1) に h じ h 10 こ め ず 2 緑 h 5 黄 ح ゖ 10 緑 緑 ΙŦ が こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 1 1 0.3 ず 15 うすくちしょうゆ 2 か 5 し 0.1 27.0 26.3 143 0.39 0.57 1.9 ごまぁぶら 0.1 はん なたねあぶら 5.5 しろごはん かた 1) 3 0.01 め 75 緑 8 23.0 16.6 1.9 289 0.38 0.52 3.0 ぎゅうにゅう(にゅう) Ű る 緑 マ コッペパン (にゅう) のうしゅくスープ コッペパン(にゅう) ıŠ١ 20 うすくちしょうゆ 2.4 すましじる いっこどりコッペパン ジャ - マンパンプキン ぎゅうにゅう(にゅう) バラベーコン あげじゃがいもの 黄 う ほうれんそうの 10 25 ほうれんそうの 10 ス ー プ そぼろに 20 お 0.1 ιŠἳ にく まね ぎ 30 10 緑 た た か う 0.01 ジャ - マンパンプキン赤 う ۲ ιŠι 20 緑 パ セ 0.5 のりのつくだに なたねあぶら 4 黄 うすくちしょうゆ ベビーチーズ ほうれんそう 20 0.2 ず り ιšί U りぶし 緑 じん (にゅう) に 5 し 0.024 のりのつくだに あげじゃがいもの 緑 ま ね ぎ 30 なたねあぶら ろ に 赤 のりつくだに くちしょうゆ ベビーチーズ ンチ ぶたミ 25 (にゅう) お 0.1 じ ゃ が L١ も 50 0.01 赤 19.6 19.9 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

Г		击	 伏	₩	=				-	关	章 =	= (1	3 /·	赤	. 4	绿	. †	与 \	合!	 당:	2	. 7	可	合	量	(^)	Π		古 北	.	立	=	耒			È	护 差	‡ =	合	(=	卡 。	· 緑	ļ .	带	11	全点	3.5	ζ.	<u></u> 可·	合品	計 (u)
-	T	J.	^ ろ				4	,	7	トモ					t /		9	2)	_	107 5		ゃ	~J	<u>ج</u> ا		9) 10	H				ハ ハ				うり							かう		<u>77</u>	. <i>)</i> E	로 그		」。 し	ر ا د		<u>単(</u> う	0.0
		±							黄	2			ð	か			75			Ξ	h		ľ		Ь		10										黄	ιı	っこ	الخ	2 =	ツ′	ペパ	ン 6	60						ス・		8
			ゆう						赤	にぎ		ф Ф	う	すに	۱۱ ۲		20	黄	1	ノ うす	ろけく		ごし		まうり	Φ	2 0.7					にゅ					赤	はバ		さべ			ーっ 1ン		10	点	マあ		ミナ: つ	チャ あ	ンフィ	ゾレー ブ	20
		ات			す 		۱٦ 		黄	ð		٤	=		う		1		2	_ l	١ <	5		ょ	うり				1			さ ・			_		赤	۲	_	う		13				赤	ま		ر (* :		ゕ゚		10
			ヤベ								す	را زا				ゅ	1.5	黄		<u> </u>		ک زا		-			0.4			₹-	-=	ナラ	チャ	ン	ブリ	レー	黄	は		3	à		め			緑	ŧ		#		U		30
24 日	1		に	び	t	Ξ	U		黄	みな					んぶ	5	1	黄		り より			あ	h	u II E		0.8 1	不									緑緑	たに		ま ん	ねじ		ぎ ん			緑緑	に		h	じ ら	/	υ	10
		け	ず	IJ	ぶ	L	, (赤	ے		- 3			iši		20								U		0.1										緑緑	5		ŧ	7		な			赤	か		つ	お	į	=	0.3
金	2	7	てづ	< I)) iš	(1)	か	1+1	緑緑	ただ		まい		а =	ぎ ん		20 20		1						, σ. ! か!												黄	U		3	٦		ま		2				< !		ţ ۶	うゆ	1
									緑	あ		お		a	ぎ			赤	1	t				ぶ			3											うし	す	< <u>*</u>	5 し お		うり		4	黄	か		. th	おぁ	ぶ	E.	0.1
										-					-		3.5		1						v iš	ñ	0.3		熱量		蛋	白質	Т	脂	肪	t.	ルシウム	-ī	鉗	:	0,	,	Ľ		_	型 : ソ		. /	_				物繊維
										けキ					、 し くれ		3	黄) こし	ろ 1く		ごし		まうり	Ф	1 4	-	kca l 565	-		g .7	+	g 22.			mg 395	\dashv	т <u>е</u>		_	μg 28		mg .28				0 mg		2.		<u> </u>	g 3.5
											に	7),		Ĺ				ā	ነ		IJ		h	ν		1.5		$\overline{}$	げ		まし					393		_	_	_	_	」0. はん		10	40		_)\ '			ン	2
									赤緑	ちキ		ヤ		; ~	わ ッ	,	20 40	黄		<u> </u>		めと		す			0.5					〜 'プl					黄	_			Ø				70		チ		ヤ	ツ		*	2
-	熱	Ē	蛋白	質		脂肪	5	_	版。 シウ <i>L</i>	_		铁	Ĺ	`			9			-			塩木		ノ 量 1	貪物		Ē									黄	げカ	レ	რ —	ま 、、・		い ュー		5		ケン	· 6.			ツー	ブ - っ	2.5
	kca 55	$\overline{}$	24		<u> </u>	g 16.:	,		mg 334	4		ng . 2			g E			32 r 0.4		C r		Ε	2.		Ŧ	2.						_ ;					赤	ぶ		_ _	シに		<u> </u>		20						ノ - ノ -		
		し	<u>-24</u> ろ				ر <u>-</u> م		34	╁					t /		5	赤	_	<u></u> 5	<u>,</u>	<u></u>	あ		げ	<u>-</u> .	40	31	ı	ドし	ノッ	シ	ン・	グサ	サラ	ラタ	l I	た		ŧ	ね		ぎ	- 1	40		う	す	< !		ょう	うゆ	1
									黄	2				か 、	. *	-	75			5	お		ね		ぎ		5	日	I								黄緑	なに		ね ん	ර		いら ん		.5		しこ	•	し	おょ		5	0.2
			ゆう						赤	の と) ^ =			じふ	ත	20	黄	1	き		ک زا		h			1.5	金	È								黄	じ	†				ŧ			黄					ιŠί		1
27	,		つ					٥	赤	ι١	7		か	あ	5 1		10			_ l	۱ <	5		ょ	うり		3										緑	ات.		h	اتا		<		.1						ス・		
27 日	í	あ	つあ		べ	つ	==		黄緑	さに		と ん		۱, ن	も ん		20 10				た				こら		1 0.5										緑黄	マ		よ ・・-	う ガ		がン		.5 4	緑	۲ +		ツシ ヤ	ング	ブサ、	フラ ソ	50
		わ		が		L	,		緑	2		ま))	な		15	,,,,							いし		1										黄	な		ね		-	, ,			緑	え		だ	ŧ		ゥ め	15
月	1								緑	U		IJ		ב	け		10		1	o .		が		٦													黄	_	i	ť	ŧ		こ -			緑	اتا		h	ڻا			10
									黄			ر . ات			ょう		4	黄	-	žΛ	υL	ノよ	<	た	h		1こ											カ カ		レル	Ξ		ここ		.4		1	タリ	リン	/ドレ	ノツシ	יעי	7 10
										U			đ	5			0.2												577		18	3.0		13.	.2		808	_	2.	0	2	72	_	45	_	. 36	6	43		1.	5		9.1
															、し っこう		3																																				
									赤			た	ررن ا		. ے ر ک		20																																				
	66		24			18.:		$\overline{}$	20	_	_	.3					4	0.4	_	12		_	1.			2.	_																										
		Z	٧٤.	うパ	ン(ゆう	5)	黄						こゆっ		60		1						うりし		5 3																										
		ぎ	ゅう	こゆ	う((IC	ゆう				っ	ぽ			بخ					キャ	べい	ッと	-ベ	-:	コン	Ø																											
28	3	し	つ	ੜ ∢	< -	5	۳,		赤黄	とか		າງ - ≯	ا د د		< ئة،	_	20 0.5	赤	. ,	۱ ا ا					のコン		15																										
日	1	+	ヤベ	ツと	べ	— :	コン			う		۱۰ ـ ځ			h	ر	60			+	ン ヤ		ベ		ッ		40																										
火			۱ ،					`	赤	あ			6	_ あ _			7		1	† ·	_	ルビ	☐ \		- ン		10																										
									緑緑	だに		い ん		こじ	ь ь		25 5	緑黄	1 -	チ : ノ	ン ろ	<i>y</i>	ンご		ナイ ま		20 1																										
									緑	は		<	7	<u></u>	١J		25		-	うす			U	ょ	うり																												
									緑	しみ			‡ (ぎ ん		10 1			ر -	L	,	お		う		0.1 0.01																										
										Ų			đ	5			0.2	黄	1,	ìì	た	ね			i E																												
	65		23				_		377 	_			_		t /		1							2	ιζί	4.	5	-																									
			3						黄	5		5		р Ia	. /	U	75								あし		1																										
			ゆう					5)		١J	L	, t)\ 1) ;	な・	ベ			3	ショ	ル	ダ・	_/	ベー	- J	ン																											
29 日	9	١J	U	か	IJ	t	ì /	ヾ	赤	させ		÷		ナ う) 13	Š,	30 20			ב לי			ねち		ぎゃ		20 20																										
١.		Ż	< 7	₹ <	か	き	あ	げ	緑	だ		١J	5	_	h		20	緑	1	Ξ	h	,	じ		Ь		10																										
水									緑緑	は #					いぎ		30 15		1	间不 二					₹ こ																												
									緑緑	たし		حد ال			じ		5				ال		さよ		こう		10 0.01																										
									緑	5		ま)	な		10		ā	ነ			ず	2			5																										
									赤	みあ		IJ b			んしょ		1 10		1	î î	T	ね	あ	13	i E	9	10																										
	67	9	24	. 4	7	26.:	3	_	332	_			_		_	_	4		.9	26	6		1.	4		3.	9	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。

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。