学校給食だより

2025年2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

3日(月)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		◆しろごはん	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こめ	75
★こまつなのみそしる		◆こまつなのみそしる	
いわしのみぞれがけ	赤	いなかあげ	10
ふりかけ	黄	じゃがいも	20
	緑	たまねぎ	25
	緑	にんじん	10
	緑	こまつな	20
	赤	あわせみそ	13
		にぼし	1.5
		◆いわしのみぞれがけ	
	赤	いわし	50
		しお	0.1
		こしょう	0.01
	黄	なたねあぶら	1
	緑	だいこん	20
	緑	しょうが	0.6
	黄	さとう	1.9
		うすくちしょうゆ	2
		みず	7
		◆ふりかけ	
		ソフトふりかけ(ひじき)	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
617	25.5	17.2	367	5.6	207	0.23	0.58	20	2.0	4.4

4日(火)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
コッペパン(にゅう)		◆コッペパン(にゅう)	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	いっこどりコッペパン	60
★ごもくスープ		◆ごもくスープ	
とうふのミートグラタン(にゅう)	赤	ぶたにく	15
ようがし	黄	じゃがいも	20
	緑	たまねぎ	25
	緑	えのきたけ	10
	緑	チンゲンサイ	15
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.1
		けずりぶし	3
		◆とうふのミートグラタン(にゅう)	
	赤	ぎゅうミンチ	13
	赤	ぶたミンチ	13
	赤	とうふ	30
	緑	たまねぎ	25
	緑	ピーマン	6
	緑	にんにく	0.1
	緑	パセリ	0.5
	黄	なたねあぶら	0.5
		しろワイン	1.3
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		ケチャップ	6.5
	緑	トマトピューレ	5
		ウスターソース	1
	黄	こむぎこ	3
	赤	こなチーズ	2
	黄	パンこ	2
		みず	4
	黄	なたねあぶら	0.2
		◆ようがし	
	黄	おこめでりんごのタルト	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
694	26.0	26.0	420	6.6	119	0.49	0.51	55	2.6	6.3

5日(水)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		◆しろごはん	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こめ	75
★あつあげのぴりからあんかけどんのぐ		◆あつあげのぴりからあんかけどんのぐ	
こまつなのあえもの	赤	ぶたミンチ	20
	赤	あつあげ	20
	緑	にんにく	0.5
	緑	たまねぎ	50
	緑	はくさい	50
	緑	にんじん	10
	緑	ホールコーン	10
	緑	あおねぎ	7
		さけ	1.5
	黄	さとう	2
	赤	あかみそ	2
		オイスターソース	2
		うすくちしょうゆ	3.5
		トウバンジャン	0.1
	黄	かたくりこ	2.5
		しお	0.2
		こしょう	0.01
	黄	ごまあぶら	0.5
	黄	なたねあぶら	0.5
		のうしゅくスープ	3
		◆こまつなのあえもの	
	赤	いなかあげ	10
		こいくちしょうゆ	3.5
	黄	さとう	1.5
	緑	こまつな	25
	緑	にんじん	10
	緑	キャベツ	35

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
576	21.3	16.8	388	3.2	303	0.41	0.49	43	2.0	4.2

6日(木)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		◆しろごはん	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こめ	75
★トックスープ		◆トックスープ	
とりにくのたつたあげ&キャベツソテー	赤	ぶたにく	10
	黄	トック	15
	緑	たまねぎ	20
	緑	にんじん	10
	緑	もやし	15
	緑	こまつな	15
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		のうしゅくスープ	8
		◆とりにくのたつたあげ&キャベツソテー	
	赤	とりにく	60
		うすくちしょうゆ	3
	緑	しょうが	1
	黄	かたくりこ	10
	黄	なたねあぶら	6
	緑	キャベツ	20
	黄	なたねあぶら	0.2
		しお	0.1
		こしょう	0.01
		カレーこ	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
663	25.8	24.5	279	1.9	215	0.35	0.50	21	1.9	1.9

7日(金)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		◆しろごはん	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こめ	75
★はっぽうさい(たまご)		◆はっぽうさい(たまご)	
ちゅうかふうあえもの	赤	うずらたまご	20
	赤	ぶたにく	15
	赤	いか	10
		さけ	0.3
	緑	はくさい	50
	緑	たまねぎ	30
	緑	にんじん	10
	緑	ほししいたけ	0.5
	緑	チンゲンサイ	20
	緑	しょうが	0.5
	黄	かたくりこ	1
		うすくちしょうゆ	3
		さけ	1
		しお	0.2
		こしょう	0.01
	黄	なたねあぶら	1
		◆ちゅうかふうあえもの	
	赤	ハム	15
	緑	キャベツ	40
	緑	にんじん	10
	緑	もやし	15
	黄	ごまあぶら	0.2
	黄	さとう	2
		うすくちしょうゆ	3
		こめず	1.2
	黄	しろごま	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
584	22.4	21.1	339	2.3	361	0.42	0.52	38	1.9	3.7

10日(月)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
ぶたにくとだいずのちゅうかライス		◆ぶたにくとだいずのちゅうかライス	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こめ	60
★たいわんふうラーメン	赤	ぶたにく	10
ヨーグルト(にゅう)	赤	れいとうだいず	13
	緑	にんじん	10
	緑	あおねぎ	8
		うすくちしょうゆ	1.3
		こいくちしょうゆ	2
		さけ	1
		しお	0.3
		こしょう	0.01
	黄	なたねあぶら	0.5
		◆たいわんふうラーメン	
	黄	ちゅうかめん	45
	赤	ぶたミンチ	20
	緑	にんじん	10
	緑	たまねぎ	20
	緑	にら	10
	緑	もやし	20
	緑	にんにく	0.1
	緑	しょうが	0.2
		トウバンジャン	0.1
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.2
		こしょう	0.02
	黄	ごまあぶら	1
		ポークガラ	8
		◆ヨーグルト(にゅう)	
	赤	ヨーグルト	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
568	24.2	16.2	375	5.6	268	0.45	0.55	11	2.1	3.6

12日(水)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		◆しろごはん	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こめ	75
★やさいスープ		◆やさいスープ	
さかなのカレーあんかけ	赤	ぶたにく	10
	緑	はくさい	25
	緑	にんじん	5
	緑	たまねぎ	20
	緑	えのきたけ	10
	緑	こまつな	15
		うすくちしょうゆ	4
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		けずりぶし	3
		◆さかなのカレーあんかけ	
	赤	あかうお	50
		さけ	2
		しお	0.2
		こしょう	0.01
	黄	かたくりこ	8
	黄	なたねあぶら	6
	赤	れいとうとうふ	8
	緑	にんじん	4
	緑	たまねぎ	8
	緑	あおねぎ	3
		うすくちしょうゆ	1.5
		みりん	1
		カレーこ	0.2
	黄	かたくりこ	1
		けずりぶし	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
566	23.8	17.6	299	1.8	188	0.32	0.43	16	1.6	2.2

13日(木)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
こくとうパン(にゅう)		◆こくとうパン(にゅう)	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こくとうパン	60
★やさいスープ		◆やさいスープ	
ごまふうみきりぼしだいこんのマヨネーズサラダ	赤	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	20
	緑	にんじん	10
	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
		◆きりぼしだいこんのマヨネーズサラダ	
	赤	まぐろかん	25
		うすくちしょうゆ	0.6
	緑	きりぼしだいこん	6
	緑	にんじん	5
		しお	0.2
		こしょう	0.01
	黄	たまごふしようマヨネーズ	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
666	23.4	28.2	403	2.0	228	0.30	0.47	12	3.0	4.4

14日(金)

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
しろごはん		◆しろごはん	
ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こめ	75
★ちゅうかふうコーンスープ		◆ちゅうかふうコーンスープ	
あつあげとこまつなのマーボーいため	赤	とりにく	20
	赤	とうふ	20
	緑	たまねぎ	25
	緑	にんじん	5
	緑	ホールコーン	10
	緑	あおねぎ	5
		うすくちしょうゆ	4
	黄	かたくりこ	0.5
		しお	0.1
		こしょう	0.01
	黄	ごまあぶら	0.5
		のうしゅくスープ	8
		◆あつあげとこまつなのマーボーいため	
	赤	ぶたミンチ	18
	赤	あつあげ	30
	緑	こまつな	30
	緑	にんじん	10
	緑	にんにく	0.3
	緑	しょうが	0.3
		うすくちしょうゆ	4
		みりん	2
		さけ	0.5
	赤	あかみそ	1.5
		トウバンジャン	0.07
	黄	かたくりこ	1
	黄	なたねあぶら	0.5
		のうしゅくスープ	1
		みず	20

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
560	24.9	17.4	355	3.1	276	0.39	0.52	19	2.0	2.4

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

17日＜月＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★はくさいなべ
さばのしおやき
だいこんとにんじんのきんぴら

色	食品名	可食量
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆はくさいなべ	
赤	ぶたにく	15
赤	やきとうふ	20
赤	ちくわ	10
緑	はくさい	50
緑	にんじん	20
緑	たまねぎ	40
黄	いとこんにゃく	10
黄	さとう	2
	うすくちしょうゆ	4.5
黄	なたねあぶら	1
	◆さばのしおやき	
赤	さば	1切
	◆だいこんとにんじんのきんぴら	
緑	だいこん	25
緑	にんじん	5
黄	しろごま	0.5
黄	さとう	0.5
	みりん	0.2
	こいくちしょうゆ	1
黄	なたねあぶら	0.5

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
644	27.6	26.4	322	2.1	263	0.42	0.58	20	1.4	3.1

18日＜火＞

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★オニオンスープ（たまご）
キャベツとベーコンのむしに
ミカンジャム

色	食品名	可食量
	◆コッペパン（にゅう）	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆オニオンスープ（たまご）	
赤	うずらたまご	20
赤	とうふ	20
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	5
緑	こまつな	10
	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
	◆キャベツとベーコンのむしに	
赤	バラベーコン	10
緑	キャベツ	50
緑	ホールコーン	10
	うすくちしょうゆ	0.5
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	0.7
	◆ミカンジャム	
黄	みかんジャム	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
571	19.5	20.6	346	1.8	242	0.28	0.51	31	2.6	3.6

19日＜水＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★みそしる
かみなりあげ
かつおだいこん

色	食品名	可食量
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆みそしる	
赤	いなかあげ	10
黄	じゃがいも	20
緑	にんじん	10
緑	たまねぎ	20
緑	はくさい	20
緑	あおねぎ	5
赤	あわせみそ	13
	けずりぶし	3
	◆かみなりあげ	
赤	かえりちりめん	2
赤	れいとうだいず	20
黄	さつまいも	20
緑	れんこん	15
	こめず	0.5
黄	かたくりこ	8
	こいくちしょうゆ	2.5
黄	さとう	2.5
	みりん	2.5
黄	しろごま	1
黄	なたねあぶら	3
	けずりぶし	0.1
	◆かつおだいこん	
緑	ふうりゅうだいこんづけ	10

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
625	20.6	17.1	380	3.1	158	0.27	0.40	29	2.1	6.1

20日＜木＞

げんまいごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★カレーシチュー
ひじきとキャベツのサラダ
ふくじんづけ

色	食品名	可食量
	◆げんまいごはん	
黄	こめ	70
黄	げんまい	5
	◆カレーシチュー	
赤	ぶたにく	25
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
	◆ひじきとキャベツのサラダ	
赤	めひじき	1.5
緑	キャベツ	45
緑	にんじん	5
緑	ホールコーン	10
黄	さとう	1.2
	みりん	0.8
	こいくちしょうゆ	0.8
	うすくちしょうゆ	2.5
	みず	8
	しお	0.2
	こめず	1.2
黄	ごまあぶら	0.8
	◆ふくじんづけ	
緑	ふくしんづけ	10

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
635	20.5	19.4	293	1.8	270	0.51	0.47	40	2.5	8.7

21日＜金＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ぶたにくとさといものいために
ほうれんそうのごまあえ
わがし

色	食品名	可食量
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆ぶたにくとさといものいために	
赤	ぶたにく	20
	さけ	0.5
	うすくちしょうゆ	0.5
緑	にんじん	20
緑	たまねぎ	50
黄	さといも	30
黄	さとう	1.6
	こいくちしょうゆ	1.7
	うすくちしょうゆ	1.7
	みりん	0.5
黄	なたねあぶら	0.2
	けずりぶし	0.3
	◆ほうれんそうのごまあえ	
赤	いなかあげ	10
緑	ほうれんそう	30
緑	しめじ	20
緑	にんじん	10
黄	しろごま	2
	こいくちしょうゆ	2
黄	さとう	1
黄	なたねあぶら	0.5
	◆わがし	
黄	プチたいやき	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
626	20.3	20.1	334	2.7	402	0.39	0.52	20	1.2	5.3

25日＜火＞

しょくパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★サケとかぶのクリームシチュー（にゅう）
コロコロソテー
ゼリー

色	食品名	可食量
	◆しょくパン（にゅう）	
黄	しょくパン	60
	◆サケとかぶのクリームシチュー（にゅう）	
赤	さけ	20
緑	たまねぎ	40
緑	にんじん	20
黄	じゃがいも	30
緑	かぶ	20
緑	かぶのは	8
黄	バター	4
黄	こむぎこ	4
赤	ぎゅうにゅう	20
赤	こなチーズ	1
	しお	0.4
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	0.5
	のうしゅくスープ	9
	◆コロコロソテー	
赤	フランクフルト	15
緑	たまねぎ	35
緑	にんじん	5
緑	えだまめ	10
緑	ホールコーン	20
	うすくちしょうゆ	0.3
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	1
	◆ゼリー	
	ももゼリー	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
664	24.6	22.0	479	2.6	292	0.41	0.57	41	2.5	8.1

26日＜水＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ぶたじゃが
きゃべつとあおなのあえもの（たまご）
ふりかけ

色	食品名	可食量
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆ぶたじゃが	
赤	ぶたにく	20
黄	じゃがいも	60
緑	にんじん	20
緑	たまねぎ	45
黄	いとこんにゃく	20
緑	あおねぎ	5
黄	さとう	1.8
	こいくちしょうゆ	4
	みりん	0.5
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	0.7
	けずりぶし	0.5
	◆きゃべつとあおなのあえもの（たまご）	
赤	たまご	20
黄	なたねあぶら	0.7
緑	キャベツ	40
緑	チンゲンサイ	20
黄	しろごま	2
黄	さとう	0.8
	うすくちしょうゆ	1.6
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	◆ふりかけ	
	おかかふりかけ	1袋

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
601	20.6	20.4	347	2.4	296	0.38	0.52	46	1.8	9.0

27日＜木＞

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ＡＢＣトマトスープ
ツナサラダ
ひとくちチーズ（にゅう）

色	食品名	可食量
	◆コッペパン（にゅう）	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆ＡＢＣトマトスープ	
赤	バラベーコン	10
緑	たまねぎ	40
緑	にんじん	15
黄	じゃがいも	25
黄	ＡＢＣマカロニ	5
	ケチャップ	9
緑	トマトピューレ	10
黄	さとう	0.6
	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	8
	◆ツナサラダ	
赤	まぐろかん	25
	うすくちしょうゆ	1.5
黄	さとう	0.5
緑	にんじん	10
緑	キャベツ	50
黄	たまごふしようマヨネーズ	10
	◆ひとくちチーズ（にゅう）	
赤	ひとくちチーズ	2こ

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
690	24.3	30.6	464	1.9	296	0.29	0.49	34	3.0	6.5

28日＜金＞

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★はくさいのみそしる
かつおのしょうゆタレからめ

色	食品名	可食量
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆はくさいのみそしる	
赤	いなかあげ	10
緑	だいこん	20
緑	たまねぎ	20
緑	にんじん	5
緑	はくさい	25
緑	あおねぎ	5
赤	あわせみそ	13
	にぼし	1.5
	◆かつおのしょうゆタレからめ	
赤	かつお	40
緑	しょうが	0.5
	うすくちしょうゆ	0.8
	さけ	0.8
黄	かたくりこ	4
黄	じゃがいも	50
黄	なたねあぶら	6
緑	にんにく	0.1
緑	あおねぎ	3
	うすくちしょうゆ	2
黄	さとう	1.8
	みず	6
黄	ごまあぶら	0.3

熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩相当量	食物繊維
612	26.4	17.9	310	2.9	128	0.28	0.45	27	1.7	6.8

2月19日は食育の日です。
摂津市の公立こども園・小中学校の共通献立として「かみなり揚げ」を提供します。
しっかりかんで食べてくださいね。

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。