

学校給食だより

2025年3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)																																										
献立表	食品名	色	量(g)	熱量		蛋白質		脂肪		加糖		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																														
6日 木	しろごはん	黄	75	20.1	20.1	362	2.8	208	0.33	0.42	29	2.3	3.3	はくさいキムチ	8	はくさいキムチ	8	ビーマン	5	にんじん	5	たまねぎ	25	キャベツ	20	さとう	0.5	うすくちしょうゆ	1	ごまあぶら	0.5	しお	0.1	こしょう	0.01									
	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	75											なたねあぶら	0.5	のうしゆくスープ	2.5	ポトフ	10	フラクツフルト	15	はくさい	40	にんじん	20	たまねぎ	20	じゃがいも	30	しお	0.5	こしょう	0.02	のうしゆくスープ	8	ようがし	1	こめどうちゅうプリンタルト	1					
	みそしる	赤	10											なたねあぶら	0.5	のうしゆくスープ	2.5	ポトフ	10	フラクツフルト	15	はくさい	40	にんじん	20	たまねぎ	20	じゃがいも	30	しお	0.5	こしょう	0.02	のうしゆくスープ	8	ようがし	1	こめどうちゅうプリンタルト	1					
	ぶたキムチ	赤	20											なたねあぶら	0.5	のうしゆくスープ	2.5	ポトフ	10	フラクツフルト	15	はくさい	40	にんじん	20	たまねぎ	20	じゃがいも	30	しお	0.5	こしょう	0.02	のうしゆくスープ	8	ようがし	1	こめどうちゅうプリンタルト	1					
7日 金	カレーピラフ	黄	60											なたねあぶら	0.5	のうしゆくスープ	2.5	ポトフ	10	フラクツフルト	15	はくさい	40	にんじん	20	たまねぎ	20	じゃがいも	30	しお	0.5	こしょう	0.02	のうしゆくスープ	8	ようがし	1	こめどうちゅうプリンタルト	1					
	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	60											なたねあぶら	0.5	のうしゆくスープ	2.5	ポトフ	10	フラクツフルト	15	はくさい	40	にんじん	20	たまねぎ	20	じゃがいも	30	しお	0.5	こしょう	0.02	のうしゆくスープ	8	ようがし	1	こめどうちゅうプリンタルト	1					
	ポトフ	赤	10											なたねあぶら	0.5	のうしゆくスープ	2.5	ポトフ	10	フラクツフルト	15	はくさい	40	にんじん	20	たまねぎ	20	じゃがいも	30	しお	0.5	こしょう	0.02	のうしゆくスープ	8	ようがし	1	こめどうちゅうプリンタルト	1					
	ようがし	赤	1											なたねあぶら	0.5	のうしゆくスープ	2.5	ポトフ	10	フラクツフルト	15	はくさい	40	にんじん	20	たまねぎ	20	じゃがいも	30	しお	0.5	こしょう	0.02	のうしゆくスープ	8	ようがし	1	こめどうちゅうプリンタルト	1					
3日 月	しろごはん	黄	75	587	17.3	21.6	331	2.0	278	0.35	0.45	23	2.3	6.2	かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3
	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	75											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	わかめのかんこく	赤	5											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	ふうスープ	赤	10											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
4日 火	ブルコギ	黄	30	579	22.0	17.6	298	1.9	183	0.23	0.46	13	2.3	2.7	かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3
	こくとうパン(にゅう)	黄	60											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	60											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	ツナのクリ-ム	赤	20											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
5日 水	シチュ- (にゅう)	赤	5	696	24.1	27.8	370	1.8	252	0.33	0.54	61	2.5	9.7	かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3
	ドレスィングサラダ	黄	30											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	にんじん	黄	10											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	じゃがいも	黄	50											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
6日 木	ブロッコリー	赤	15	579	22.0	17.6	298	1.9	183	0.23	0.46	13	2.3	2.7	かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3
	マッシュルーム	黄	5											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	バター	黄	4											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	ごまクリ-ミドレッシング	黄	10											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
7日 金	デニッシュ(にゅう)	黄	1	559	18.4	30.1	369	2.1	256	0.29	0.52	34	2.5	4.1	かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3
	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	1											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	うずらたまご	赤	20											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	スープ(たまご)	赤	20											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
8日 土	キャベツとベーコンの	黄	10	696	24.1	27.8	370	1.8	252	0.33	0.54	61	2.5	9.7	かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3
	いためもの	黄	10											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	のうしゆくスープ	黄	8											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
	キャベツとベーコンの	黄	10											かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1.2	けちゃう	2	ケチャップ	12	こめず	1.2	かたくりこ	0.3	みず	12	なたねあぶら	0.3	
9日 日	いためもの	黄	10	559	18.4	30.1	369	2.1	256	0.29	0.52	34	2.5	4.1	かたくりこ	6	なたねあぶら	7	たまねぎ	25	ビーマン	10	しょうが	0.5	にんにく	0.2	トウバンジャン	0.05	こいくちしょうゆ	0.8	さとう	1												

