栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(a) 学校給食だより ごはん あ ろごはん め し お 0.2 ぎゅうにゅう(にゅう) ゃがいもの Ξ 0.0 じゃがいもの りこ たく そしる か 6 みそしる いなかあげ 10 黄 なたねあぶら 7 日 2023年1月 さい いこ 摂津市学校給食会 しろみざかなの ゃがいも が 20 緑 0.7 水 だいこんおろしあげ 1) まねぎ 25 3 ふりかけ ま つ な こいくちしょうゆ 赤色の食品 血や肉、骨をつくる 10 2 栄養三色 あ わせみそ 13 ふりかけ 肉、魚、卵、豆、乳、海藻類 ぼ 野菜と雑穀のふりかけ 1袋 4 しろみざかなの **緑色の食品** 体の体調をととのえる だいこんおろしあげ タミン 蛋白質 脂肪 食塩相当量 食物繊維 カルシウム 鉄 緑黄色野菜、淡色野菜、果実類 -kcalmg A μg B1 mg B2 mg C mg g g g 2.4 114 0.24 0.46 22 黄色の食品 熱や力のもとになる コッペパン (にゅう) のうしゅくスー コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン きりぼしだいこんの 穀類、いも類、砂とう類、油脂類 ぎゅうにゅう(にゅう) キャベツとつくねの かんこくいため 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 赤 ぎゅうにく 20 キャベツとつくねの 0.3 リミンチ 30 け とんかつソース ン(ぱん) ナン (ぱん) ス ー プ 3 ね ぎ 2 こいくちしょうゆ 0.3 19 が きりぼしだいこん 0.5 緑 うすくちしょうゆ 0.5 5 ぎゅうにゅう(にゅう) きりぼしだいこんの に 30 赤 1) くぎ ゅうにゅう お 0.1 緑 たまねぎ ま ね お チキンカレー(にゅう) 50 0.3 かんこくいため 0.01 緑 h じ 5 0.01 なたねあぶら 0.5 ッ ャ 45 黄 なたねあぶら キャベツとべ - コンの緑 な た ね あ ぶ ら 0.7 のうしゅくスープ 6 ベビーチーズ(にゅう) 20 黄 ь ま ね ぎ ح た 15 黄 ð う 0.7 ズ まめ 20 こいくちしょうゆ マ トかん し -10 1 2 日 くが にう 0.1 キャベツとべ - コンの ر ا ا IJ パ セ め ず 0.3 む しに 0.1 ゼ IJ バラベーコ ガ IJ ٠y 10 コチジ ヤ 0.4 キャベッ 50 ホールコーン 10 うすくちしょうゆ 0.5 たねあぶら 0.2 黄 3 ŧ 1.5 ぎー こカ む 6 緑 う ベビーチーズ (にゅう) 0.01 0.3 ベビー オリーブオイル 0.7 赤 0.3 お 4.1 169 0.27 0.50 29 う 0.01 なたねあぶらゼ リー 緑 かん 5 黄 0.5 クファジュ**ー**シ[・] ゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚ ップ ٦ め た ゖ の 10 1.5 きょぼうゼリー ぎゅうにゅう(にゅう)赤 ヤ 1.5 ぶたにく 20 緑 ŧ つ な 15 タ ス 1.5 うすくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 4 ましじる 熱量 蛋白質 脂肪 カルシウム 食塩相当量 食物繊維 20 ずりぶし んじん 10 A μg B1 mg B2 mg C mg mg mg g いしがきもち 赤 きざみこんぶ いしがきもち 1.5 249 0.29 0.55 27.2 2.6 なたねあぶら 1 苗 お ぎ 15 **ぶし** 1) ろごはん お 0.5 ベ・キングパウダ・ 0.3 ぶりのたつたあげ め 75 ぎゅうにゅう(にゅう) うすくちしょうゆ 2 黄 かたくり ij 赤 忑 50 ., う 13 赤 غ < が のうしゅくスープ 0.25 ぞ う に . ぎ 日 うすくちしょうゆ 1.5 す ましじる ح う ð 9 ぶりのたつたあげば緑 10 け 2 つまいも isi 20 黄 さ 30 たぶ 緑 ١J け 5 7+ 0.5 きざみたくあん ŧ 10 ਰੁੱ 6 た < 1) か 20 10 19.4 12.9 1.9 193 0.42 0.43 2.3 なた ね あ ぶ ら き ざ み た く あ ん ご はん か ろか そそそ み 10 しろごはん 綅 め うすくちしょうゆ 1 赤 Ж 3 くあん 10 75 <u>うすくちしょう</u>ゅ ぎゅうにゅう(にゅう) व L, か に ぼ し 2 2.4 | 185 | 0.33 | 0.59 | しろごはん | | 722 27.9 24.9 14 1.9 2.6 赤 いなかあげ 10 お 0.1 かすじ る しろごはん ゎ 5 < 10 さばのしょうがに め 75 なたねあぶら さばのしょうがに んじん ば に 5 赤 ₹ 1切 0.5 月 ۲ IJ ιŠί ぎゅうにゅう(にゅう) Ξ 25 こいくちしょうゆ にんじんしりしり L١ 4 ₹ に 15 やまとに ゙゙あ げ たまごぐろか L١ ŧ 15 1) ь 20 さ 20 黄 ح う が 赤 しし にんじんしりしり Н うず 20 17 ぎ ぁ お ね 5 が ここ お め 0.3 0.02 わせみ 11 15 (たまご) 月 10 黄 なたねあぶら ん ぎ 0.8 12 656 25.9 24.8 2.3 | 144 | 0.26 | 0.55 2.5 ね 35 緑 40 のりのつくだに アップルパン(にゅう) IJ 0.5 < 15 赤 お ιŠἳ アップル 🖒 (にゅう) いっこどりアップルパン 0.5 がいも 40 お 0.3 ぎゅうにゅう(にゅう) やいんげん 黄 ベトナムふうしるめん まぁぶら 5 ごま あ ぶ ら のりのつくだに ベトナムめん ベトナムふうしるめん^黄 13 t-ま ね 35 すくちしょうゆ のり くだに 1袋 < 15 緑 け 10 t-ത いくちしょうゆ 2.5 えびとちんげんさいの緑 じ ь 7 緑 ほししいたけ 0.6 614 23.5 20.1 3 こくとうり (にゅう) | 5.3 | 469 | 0.29 | 0.52 | こくとうパン(にゅう) | (こくとう パン 60 | 7.8 ŧ ぎ 30 緑 ょ う が 0.5 В ______ のうしゅくスープ ジャ - マンパンプキン いためもの |☆ 8 ほししいたけ くちしょうゆ 0.8 うす 2 ぎゅうにゅう (にゅう) 火 ほうれんそうの ス ー プ おねぎ ਰੱ ヨ - グルト (にゅう) 緑 ぁ 5 βħ 0.6 赤 コン ほうれんそうの ゚゙ぽ゙ ち ま ね うすくちしょうゆ 3 1) 1.2 20 緑 ぎ 20 さ お 0.2 ジャ - マンパンプキン緑 そう ほうれん コーン 20 緑 15 0.02 0.01 お 0.2 h 5 かんぱん のうしゅくスープ 8 お 0.1 ŧ う 20 ごまぁぶら は く さ い うすくちしょうゆ えびとちんげんさいの 2 緑 20 黄 オリーブオイル いためもの ヨ - グルト(にゅう) 4 か h ぱ h 20 赤 \exists ル 1.8 353 0.31 0.50 646 25.2 17.3 438 5.6 200 0.37 0.57 19 2.7 19.2 | 19.5 |

		献	立		表			Þ) 春	ŧΞ		เ (ฮ	示 •	緑	·j	黄)	食	品1	宫。		J食	量	(g	1)			南	ť	立		表				養	三1	色(:	赤	• 緑	Į•	黄):	食品	品名	<u>ج</u>	可1	食量	₫(g)
	1	ザ <i>ト</i>	υま	١١	ご	は	ь			Ь	ま			まん	1	声	- 1		t ا				- 1	0.5			か	#	<			ナ /	ь	- 1		ゃ			ま ん		緑	1		お	ね			5
			うに					黄苗	こげ		ь	めま		L١	68			5	お	; د		ぎ う		2								φ	.	黄	こあ	ιζί		め あ	げ	8			な た さ	: ね と		ぶう	6	1
			カッ					,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ワ		」メ			・プ	'	9	- 1		۱ <				ゅ								-	h	- 1	緑	ご		ぼ		5	10		1	うす				эφ	
								赤	ځ		ぅ		ıš		20		- 1			あ	ıš			0.3											こ		め		.	0.			サ .	נו		h_{\perp}		1
25	1 -	_^	ビ	2		/١		緑緑	にた		ん ま	じね		んぎ	30		- 1	こごり	ん ハヨ		じも・	ん や	- 1	10 30	20		U	3	なの	ו כו	- 0	ドた		緑緑	に	<i>h</i>			ん ナん	10		:	うす 1.	< !	5 し お	ょう	ф	4 0.2
25 日								緑緑	ホ		・ル			・ン	15				うす			そ・	- 1	30	日								ľ	RIAK	さ	15		ナ) /0	0.		1	ナュ	ず	נו נו	Ξĩ	υ	2
								緑	Ξ		ま	7		な	10				たね					0.5															うり	- 1	5 赤	1	ぎ			h i		0.5
水								赤	わう		かくま		δ. . ⊢	り うり	3			こし	۱く ん		しょ に	こうく	- 1	1.8 0.1											うす	すく		しょ お	うり		: 3 緑	Ι.	しろ おお					45
									ے		し	ں ر ل		うっ)1 責	- 1	<u> </u>		ᆫ '		ぅ`		0.8										赤		し			ιζί	- 1	3 赤		ט ט	5	"て		- 1	20
									け				ιšί	し	3		- 1	5	お		ね_	ぎ	- 1	1										_	ı	<	う		h		緑		Ξ.	h	じ			10
								赤	ピぎ		ビ	ン う		バく	30	章 (1)		<u>-</u> ノ	まろ	あ;	ぶ ご	゛゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	- 1	0.3										黄 赤	うぎ	ф	どう	<i>ا</i> ات	ับ (20			うす み	? (را		ようん	ф	1.5
								緑	に		h	ار		<u>`</u>	0.	- 1	1	ת ה	ر		お	6		0.2									- 1	赤	か	ま	-		٦`		,) 黄			ع		う		0.5
								緑	し		ょ	5		が	0.		;	_	L		ょ	う		0.01											た	ŧ		þ	ぎ	20) i		Ξĩ	し	0.5
3	热量	1	蛋白質	ī	脂	肪	ħ	緑 ルシウム	ぜ	金	<i></i>	ま		<u>۱۱</u> ۲۰	10) <u> </u>	<u>\</u>			食塩	相	식물	食物	勿繊維	1	熱量	ł	蛋	白質	Т	脂	店		緑 Iシウム	は	鉄	7		۱۱ د	20) - -	_	ን	1	ず 食塩相	当量	食物	5 7/繊維
- k	cal-		g]		mg	`	m				B1	mg	B2	mg	C n			g			g	-1	kca	۱-		g		g			mg		mg			B1	mg	B2 n	ng	C m	g	g			g
-:	554		22.8		17		_	351	4		.0 711°	_		0. う]	_	0.5 求	_	<u>24</u> Sĩ			1.8 ン			.8 7		577			5.1		15.			368		2.3		285 (I.=	0. ゅう〕		0.5	т.	<u>24</u> し		<u>4.</u>)	4	0.3
	1		クバ					黄						フパン					ずず	5	ま			12								ゆう		黄					ペパン		,		Ξ	b	ょ	3	5	0.01
	=	ぎゅ	うに	ゅう	(1	Ξф.	う)		- 4		١١			゚゚゚゚゚゚゚゚゚		糸	- 1	5	ま		þ	ぎ		40			ぎ	ゅう	には	りう	(l	φ-	5)		クリ				<u>-</u>	-	黄		なた					1
	1	ф 7	さし	١,	ζ '	_	プ	赤緑	ぶは		たく	にさ		< ۱۱	30			じ て	_ 1	セ ガ	IJ	リーン	,	0.5 1.5			ク	IJ.	- /	ムシ	ノチ	ᄀ	-	赤) ع	ָ וֹ וֹי		こう	(20	,		のう ドレ					6
26	=	F !	ノコ	ン	カ	_	ン	緑	に		'n	ľ		ь 6	5	1.	1		チ	カ	9			10				(に	ゅ	=	5	- 1		た	ま		a	ぎ)) 緑		‡	ファ ヤ	ベ	"		45
日								緑						ゅし	10				くタ			-		2			ド	レバ	ッシ	ン	グサ	ナラ	ダ	緑	に	h		じ	h	15			寸 -					20
木								緑緑	たえ		けりる	σ ≥	た	ت ا+	10))		_	む		ぎ お	٦		0.5			ょ		う	ħ		1.	- 1	黄 緑	じマ	せいこ			も - ム	55			こ イタ!	んリア	じ バイ			5 10
								緑	Ξ		ま	_ =		な	10			_	L		ょ	う		0.01			6		_	/3	,	Ü		緑	パ		セー		, _	1		-	ţ.	う	が	L	,	
														うり																				黄	マ -	_	ガ		ン -	4		ŧ a	おこめ	でブル	ノーベリ	リータ	ルト	12
									この		しょ	ょく		う ーフ	0.0																			黄赤	こぎ	む ゅ		ぎこょ	こ ╸う	20								
									チ	IJ	コ	ン	カ・	- ン																_				赤	٦	な	チ	_	ズ	2		<u>L</u>						
Η,	570	\top	23.0		18	5		赤 353	ぎ		・う .2			チ 0.			53	17	7		2.8	Т	- 6	.2	╀	696	6	22	2.4		25.	.4	3	395		5.7	:	249	0.	31	0.5	4	83		2.	4	10	.7
	Π.					t /	_		b		3 8					T	_		あけ				_	_																								
	١.		うに					黄	ت #	٠,	,ラ	め		,	75		<u>.</u> ,		— 7				- 1	25																								
									ט			ま		、)			- 1	みに Sí			フのン		- 1	35 15																								
	'		ンラ			タ、		赤	ð		ð		Ъ,		10		- 1	=	ま)	な	- 1	30																								
			た						さし			けお			0.			_ _	ь ь		じに	んく	- 1	5 0.3																								
27	ð	あつ	あげ	ئے:	こま	つた	(D)	赤	た		ま		, 		20			<u>ر</u>	ょ		う	が	- 1	0.3																								
日		マ	一 才	₹ -	- l	た	め							: I	1.		- 1		· <				ゅ	l .																								
金								緑緑	たし		けろ			こぎ	15			ト さ	1	ر ا	ナ	h		0.5																								
134								緑			ま			ぎ			ī 2		か			そ	.	1.5																								
								緑	-	-	ゲ	-	-	٠ 1										0.07																								
									さう		< 1	けちし		うは			直 力							0.5																								
								黄	か	t	Ξ,	<	IJ	٦	1.	5		D =	し	Þ	< >		- 1	1																								
								黄	ر 5		め ー		す		1.		6	ነ		-	ず			20																								
								典					ış :		0.0																																	
				-					の	う	υĸ	> <	ス	_ 7	6		<u> </u>		. ,			-			1																							
L.;	553		24.3		16	.0		358		3.	. 4	2	42	0.	35	0.:	56	20)	1	1.9		2	.9																								

あけましておめでとうございます。

17日は防災献立です。

給食を通じて、防災食について学びましょう。 今回はだしを工夫した減塩をテーマにしています。

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。

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。

令和4年度より、

- ・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。