

学校給食だより

2023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)																	
12日 木	ナン(ぱん) ぎゅうにゅう(にゅう) チキンカレー(にゅう) キャベツとペ-コンの むしに ぜりー	黄 赤 赤 赤 赤 黄																			

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)									
25日 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ワカメスープ ピビンパ	黄	げんまいごはん	68	緑	なたねあぶら	0.5	30日 月	かやくごはん ぎゅうにゅう(にゅう) にくうどん しろなのびたし	黄	かやくごはん	60	緑	あおねぎ	5	黄	あおねぎ	5									
		黄	こめ	7	黄	あおねぎ	2			赤	こめ	8	黄	なたねあぶら	1			1.5									
		黄	げんまい	7	黄	さと	2			緑	あぶらあげ	10	黄	さと	1.5			2.5									
		赤	ワカメスープ	20	黄	こいくちしょうゆ	2			緑	ごぼう	10	黄	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	とうふ	20	黄	ごまあぶら	0.3			緑	こめず	0.3	赤	みりん	1			1									
		緑	にんじん	10	緑	にんじん	10			緑	にんじん	10	赤	うすくちしょうゆ	0.2			0.2									
		緑	たまねぎ	30	緑	だいずもやし	30			赤	さやいんげん	5	赤	しお	2			2									
		緑	ホールコーン	15	黄	ほうれんそう	30			赤	さけ	0.5	赤	だしこんぶ	0.5			0.5									
		緑	こまつな	10	黄	なたねあぶら	0.5			赤	こいくちしょうゆ	1.5	赤	しろなのびたし	45			45									
		赤	わかめ	3	緑	こいくちしょうゆ	1.8			赤	うすくちしょうゆ	2	赤	おおさかしろな	20			10									
26日 木	ミルクパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) やさいスープ チリコンカーン	黄	ミルクパン(にゅう)	60	赤	ぶたミンチ	7	31日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) クリームシチュー (にゅう) ドレッシングサラダ ようがし	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	しお	0.3	黄	こしょう	0.01									
		赤	いっことりミルクパン	7	赤	うずらまめ	12			赤	いっことりコッペパン	20	黄	こしょう	0.01			1									
		赤	やさいスープ	10	緑	たまねぎ	40			赤	クリームシチュー	15	黄	なたねあぶら	6			6									
		緑	ぶたにく	30	黄	パセリ	0.5			赤	(にゅう)	20	緑	のうしゆくスープ	45			45									
		緑	はくさい	5	黄	マーガリン	1.5			赤	とりにく	50	緑	ドレッシングサラダ	20			20									
		緑	にんじん	10	黄	ケチャップ	2			赤	たまねぎ	15	緑	キャベツ	5			5									
		緑	サリナスもやし	10	黄	ウスターソース	0.5			黄	にんじん	55	緑	ホールコーン	10			10									
		緑	たけのこ	10	黄	こむぎこ	0.2			黄	じゃがいも	10	緑	にんじん	1			1									
		緑	えのきたけ	10	黄	しお	0.01			黄	マッシュルーム	4	黄	イタリアンドレッシング	1			1									
		緑	こまつな	4	黄	こしょう	0.01			黄	パセリ	4	黄	ようがし	1			1									
27日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) サンラータン (たまご) あつあげとこまつなの マーボーいため	黄	しろごはん	75	赤	あつあげとこまつなの	35	28日 土	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤					赤			赤														
28日 土	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	29日 日	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤			赤			赤																
29日 日	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	30日 月	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤			赤			赤																
30日 月	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	31日 火	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤			赤			赤																
31日 火	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	1月 水	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤			赤			赤																
1月 水	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	2月 木	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤			赤			赤																
2月 木	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	3月 金	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤			赤			赤																
3月 金	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	4月 土	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤			赤														
		赤	たまねぎ	15	赤			赤			赤																
4月 土	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	5月 日	あつあげとこまつなの マーボーいため みらいとうあつあげ ぶたミンチ こまつな にんじん にんにく しょうが うすくちしょうゆ みりん さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ なたねあぶら のうしゆくスープ みず	黄	あつあげとこまつなの	35	赤	あつあげとこまつなの	35	黄	あつあげとこまつなの	35									
		赤	こめ	10	赤	マーボーいため	15			赤	みらいとうあつあげ	15	赤	ぶたミンチ	30			30									
		赤	サンラータン	1	赤	ぶたミンチ	5			赤	こまつな	5	赤	にんじん	0.3			0.3									
		赤	(たまご)	0.1	赤	にんにく	0.3			赤	しょうが	0.3	赤	うすくちしょうゆ	4			4									
		赤	あつあげとこまつなの	20	赤	みりん	2			赤	さけ	0.5	赤	あかみそ	0.07			0.07									
		赤	マーボーいため	1.5	赤	のうしゆくスープ	1			赤	みず	20	赤					20									
		赤	ほししいたけ	15	赤					赤			赤														
		赤	たけのこ	15	赤					赤			赤														
		赤	しろねぎ	15	赤					赤																	