学校給食だより

2023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

1日＜水＞

献立表：げんまいごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★ちゅうかどんのぐ（たまご）／ハムとやさいのからしす

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆げんまいごはん			うすくちしょうゆ	2.5
黄	こめ	68	黄	ごまあぶら	0.3
黄	げんまい	7	黄	かたくりこ	3
	◆ちゅうかどんのぐ（たまご）			しお	0.1
				こしょう	0.01
赤	ぶたにく	10		◆ハムとやさいのからしす	
赤	むきえび	15			
黄	かたくりこ	0.5	赤	ハム	10
赤	うずらたまご	20	緑	にんじん	10
緑	しょうが	1	緑	サリナスもやし	30
緑	はくさい	40	緑	あおねぎ	5
緑	チンゲンサイ	20	黄	はるさめ	6
緑	たまねぎ	45	黄	なたねあぶら	1
緑	にんじん	10		こめず	2
緑	たけのこ	10	黄	さとう	1
緑	ほししいたけ	0.5		うすくちしょうゆ	1
黄	なたねあぶら	1		からし	0.1
	さけ	1		しお	0.1
	こいくちしょうゆ	1.5		こしょう	0.01

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
563	23.3	15.6	315	2.5	362	0.44	0.52	24	1.5	3.9

2日＜木＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★ぶたじゃが／ひじきのげんきに

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆しろごはん			こしょう	0.01
黄	こめ	75		けずりぶし	0.5
	◆ぶたじゃが			◆ひじきのげんきに	
赤	ぶたにく	20	赤	いなかあげ	10
黄	じゃがいも	60	赤	だいず	7
緑	にんじん	20	赤	めひじき	3
緑	たまねぎ	40	緑	にんじん	5
黄	いとこんにゃく	20	緑	れんこん	10
緑	さやいんげん	10		こめず	0.3
黄	なたねあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	3
黄	さとう	1.8	黄	さとう	2
	こいくちしょうゆ	4		みりん	1
	みりん	0.5	黄	なたねあぶら	0.3
	しお	0.2		けずりぶし	0.3

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
576	22.3	15.1	348	2.8	275	0.50	0.46	29	2.7	10.9

3日＜金＞

献立表：コッペパン（にゅう）／ぎゅうにゅう（にゅう）／★やさいとコーンのスープ／ツナソテー／ゼリー

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆コッペパン（にゅう）			しお	0.2
黄	いっことりコッペパン	60		こしょう	0.01
	◆やさいとコーンのスープ			のうしゅくスープ	8
				◆ツナソテー	
赤	フランクフルト	10	赤	まぐろかん	25
緑	はくさい	30		うすくちしょうゆ	1.5
緑	たまねぎ	20	黄	さとう	0.5
緑	にんじん	10	緑	にんじん	5
緑	ホールコーン	15	緑	キャベツ	50
緑	パセリ	1		◆ゼリー	
	うすくちしょうゆ	4		ももゼリー	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	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
553	21.9	15.9	373	2.5	199	0.30	0.46	43	2.6	4.4

6日＜月＞

献立表：とりごぼうごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★にこみうどん／ヨーグルト（にゅう）

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆とりごぼうごはん			◆にこみうどん	
黄	こめ	60	黄	うどん	60
赤	とりにく	20	赤	ぶたにく	10
緑	ごぼう	20	赤	いなかあげ	10
	こめず	0.1	緑	はくさい	40
緑	こまつな	10	緑	しろねぎ	10
黄	なたねあぶら	1		うすくちしょうゆ	6
黄	さとう	3		しお	0.3
	こいくちしょうゆ	4		けずりぶし	2
	みりん	3	赤	だしこんぶ	0.5
	さけ	2		◆ヨーグルト（にゅう）	
	しお	0.1	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	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
612	25.0	15.9	448	2.0	139	0.34	0.62	16	2.5	3.4

7日＜火＞

献立表：こくとうパン（にゅう）／ぎゅうにゅう（にゅう）／★かぶのスープ／とうふのよせあげ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆こくとうパン（にゅう）			◆とうふのよせあげ	
黄	こくとうパン	60	赤	とうふ	70
	◆かぶのスープ		緑	にんじん	5
赤	バラベーコン	7	緑	さやいんげん	2
緑	かぶ	30	緑	ホールコーン	20
緑	にんじん	10	赤	たまご	5
黄	じゃがいも	20	黄	かたくりこ	7
緑	チンゲンサイ	20		うすくちしょうゆ	0.6
	うすくちしょうゆ	4		しお	0.1
	しお	0.2		こしょう	0.01
	こしょう	0.01	黄	なたねあぶら	6
	のうしゅくスープ	8			

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
654	21.4	25.4	399	1.9	231	0.30	0.48	20	2.6	5.3

8日＜水＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう（にゅう）／★すきやき／ごしきあえ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆しろごはん			さけ	1
黄	こめ	75		しお	0.1
	◆すきやき			◆ごしきあえ	
赤	ぎゅうにく	30	赤	いか	15
黄	なたねあぶら	1		こめず	0.2
黄	さとう	1	緑	キャベツ	30
	こいくちしょうゆ	2	緑	サリナスもやし	15
赤	やきとうふ	35	緑	にんじん	5
黄	いとこんにゃく	10	緑	ホールコーン	5
緑	はくさい	50	黄	さとう	1.5
緑	たまねぎ	30		うすくちしょうゆ	2.5
緑	にんじん	10	黄	ごまあぶら	0.5
黄	さとう	1		こめず	2
	こいくちしょうゆ	3		しお	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	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
550	24.6	16.2	342	2.2	193	0.26	0.46	29	1.7	3.3

9日＜木＞

献立表：オーぶらんパン（にゅう）／ぎゅうにゅう（にゅう）／★パプリカーシュ（にゅう）／ほうれんそうとコーンのソテー／りんごジャム

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆オーぶらんパン（にゅう）			しお	0.5
				こしょう	0.02
黄	いっことりオーぶらんパン	60		のうしゅくスープ	4
	◆パプリカーシュ（にゅう）			◆ほうれんそうとコーンのソテー	
赤	とりにく	20	赤	フランクフルト	20
	しろワイン	1	緑	ホールコーン	20
緑	にんじん	20	緑	にんじん	10
緑	たまねぎ	50	緑	ほうれんそう	30
黄	じゃがいも	40		うすくちしょうゆ	0.5
緑	マッシュルーム	5		しお	0.1
緑	パセリ	1		こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	2	黄	なたねあぶら	0.5
黄	マーガリン	2		◆りんごジャム	
黄	こむぎこ	4	黄	りんごジャム	1袋
赤	ぎゅうにゅう	30			
	パプリカ	0.3			
黄	なたねあぶら	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	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
676	24.3	24.2	335	1.8	423	0.44	0.62	37	2.6	10.0

10日＜金＞

献立表：アルファかまい／ぎゅうにゅう（にゅう）／★ぶたじる／さばのしおやき／のりのつくだに

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆アルファかまい		緑	あおねぎ	5
黄	アルファかまい	60	赤	あわせみそ	13
	◆ぶたじる			にぼし	2
赤	ぶたにく	10		◆さばのしおやき	
赤	いなかあげ	15	赤	さば	1切
黄	じゃがいも	20		◆のりのつくだに	
緑	だいこん	20	赤	のりつくだに	1袋
緑	にんじん	10			
緑	ごぼう	10			
	こめず	0.3			

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
621	25.5	26.5	316	4.7	181	0.32	0.55	13	2.5	4.7

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
13日＜月＞	むぎごはん		◆むぎごはん			◆キャベツとベーコンの	
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	68		いためもの	
	★だいこんのいなかに	黄	おおむぎ	7	赤	バラベーコン	15
	キャベツとベーコンの		◆だいこんのいなかに		緑	キャベツ	40
	いためもの	赤	ぶたにく	15	緑	ホールコーン	10
	ふりかけ	赤	あつあげ	30	緑	チンゲンサイ	20
		赤	ひらてん	15	黄	しろごま	1
		緑	だいこん	70		うすくちしょうゆ	1
		黄	いたこんにゃく	20		しお	0.1
		緑	かくぎりこんぶ	1		こしょう	0.01
		黄	さとう	1	黄	なたねあぶら	0.5
			うすくちしょうゆ	1		◆ふりかけ	
			こいくちしょうゆ	3		しそこんぶふりかけ	1袋
			みりん	1			
		黄	なたねあぶら	0.5			
			けずりぶし	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
587	24.1	20.1	384	2.4	123	0.42	0.44	33	1.9	4.1

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
14日＜火＞	アップルパン（にゅう）		◆アップルパン（にゅう）			けずりぶし	3
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりアップルパン	60		◆ポテトのゴマソース	
	★うずらたまごスープ		◆うずらたまごスープ		黄	じゃがいも	70
	（たまご）		（たまご）		緑	ブロッコリー	10
	ポテトのゴマソース	赤	とうふ	20	黄	しろごま	2
	ひとくちチーズ	赤	うずらたまご	20	黄	卵不使用マヨネーズ	10
	（にゅう）	緑	たまねぎ	30		◆ひとくちチーズ	
		緑	にんじん	5		（にゅう）	
		緑	こまつな	10	赤	ひとくちチーズ	2こ
			うすくちしょうゆ	4			
			しお	0.1			
			こしょう	0.01			

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
656	21.2	26.8	516	3.0	277	0.29	0.55	44	2.7	9.9

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
15日＜水＞	せきはん		◆せきはん		緑	こまつな	10
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	40	赤	あかみそ	3
	★しろみそしる	黄	もちごめ	20	赤	しろみそ	8
	さかなのからあげ	赤	あずき	7		しお	0.2
			しお	1		けずりぶし	3
			◆しろみそしる			◆さかなのからあげ	
		赤	とりにく	10	赤	たい	60
		黄	さといも	15		しお	0.3
		緑	かぶ	25		こしょう	0.01
		緑	にんじん	10	黄	かたくりこ	10
		緑	はくさい	15	黄	なたねあぶら	6

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
565	26.7	17.6	290	1.7	210	0.22	0.42	16	2.5	2.0

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
16日＜木＞	コッペパン		◆コッペパン			のうしゅくスープ	8
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60		◆セルフホットドッグ	
	★やさいスープ		◆やさいスープ		赤	フランクフルト	1本
	セルフホットドッグ	赤	ぶたにく	10	黄	なたねあぶら	0.5
	おいわいデザート	緑	はくさい	30	緑	キャベツ	40
		緑	にんじん	5		カレーこ	0.2
		緑	サリナスもやし	15	黄	なたねあぶら	0.5
		緑	えのきたけ	10		こしょう	0.01
		緑	ほうれんそう	15		しお	0.1
			うすくちしょうゆ	4		ケチャップ	6
			しお	0.2		◆おいわいデザート	
			こしょう	0.01	黄	おこめでガトーショコラ	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
639	24.1	24.2	324	2.1	173	0.55	0.54	32	3.2	5.1

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
20日＜月＞	しろごはん		◆しろごはん			けずりぶし	3
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75		◆かつおのごまあげ	
	★せんべいじる		◆せんべいじる		赤	かつお	50
	かつおのごまあげ	赤	とりにく	15		こいくちしょうゆ	3
	ゼリー	緑	にんじん	5	緑	にんにく	0.5
		緑	たまねぎ	30	緑	しょうが	0.5
		緑	しいたけ	6	黄	しろごま	3
		緑	ほうれんそう	10	黄	かたくりこ	8
		緑	しろねぎ	10	黄	じゃがいも	30
		黄	おつゆせんべい	4	黄	なたねあぶら	7
			うすくちしょうゆ	4		しお	0.1
			みりん	1		◆ゼリー	
			さけ	1		みかんゼリー	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
674	30.2	18.3	352	3.7	175	0.34	0.52	40	1.6	5.1

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
22日＜水＞	しろごはん		◆しろごはん		黄	さとう	1.5
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75		みりん	2
	★こまつなのみそしる		◆こまつなのみそしる			こいくちしょうゆ	3
	あつあげのべっこうに	赤	いなかあげ	10		けずりぶし	1
	けずりぶしのてづくり	黄	じゃがいも	20	黄	かたくりこ	1
	ふりかけ	緑	たまねぎ	25		◆けずりぶしのてづくり	
		緑	にんじん	10		ふりかけ	
		緑	こまつな	20	赤	ちりめんじゃこ	3
		赤	あわせみそ	13	赤	けずりぶし	3
			けずりぶし	2	赤	きざみこんぶ	0.3
			◆あつあげのべっこうに		黄	しろごま	1
		赤	ぶたにく	20		こいくちしょうゆ	4
		赤	あつあげ	40		みりん	1.5
		緑	さやいんげん	10		こめず	0.5
		黄	なたねあぶら	0.5	黄	さとう	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
622	28.5	18.7	451	4.1	216	0.45	0.48	19	2.5	4.4

日	献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
６年生特別給食	カレーピラフ		◆カレーピラフ		緑	パセリ	1
	ジュース	黄	こめ	60		うすくちしょうゆ	4
	やさいとコーンの	赤	バラベーコン	10		しお	0.2
	スープ	緑	たまねぎ	15		こしょう	0.01
	とりにくのたつたあげ	緑	にんじん	5		のうしゅくスープ	8
	フライドポテト	緑	マッシュルーム	5		◆とりにくのたつたあげ	
	ツナソテー	黄	なたねあぶら	0.5	赤	とりにく	70
	ゼリー		しお	0.1		うすくちしょうゆ	4
			こしょう	0.01	緑	しょうが	1.5
			カレーこ	0.3	黄	かたくりこ	10
			カレーこ	0.3	黄	なたねあぶら	8
			ターメリック	0.2		◆フライドポテト	
			しお	1	黄	フレンチフライポテト	35
			さけ	1	黄	なたねあぶら	2
			のうしゅくスープ	2.5		しお	0.2
			◆ジュース			◆ツナソテー	
		緑	みかんオレンジジュース	1本	赤	まぐろかん	25
			◆やさいとコーンの			うすくちしょうゆ	1.5
			スープ		黄	さとう	0.5
		赤	フランクフルト	10	緑	にんじん	5
		緑	はくさい	30	緑	キャベツ	50
		緑	たまねぎ	20		◆ゼリー	
		緑	にんじん	10		ももゼリー	1こ
		緑	ホールコーン	15			

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
891	30.5	29.3	165	3.6	197	0.64	0.34	178	4.0	5.3

６年生のみなさん卒業おめでとうございます。
６年生は、３月３日（金）は特別給食です。
調理員さんが心を込めて作ってくれる給食を楽しんで食べてくださいね。
寒さに負けない体作りをしましょう！！

※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。

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。

※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。